อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

คุณหญิง เยาวมาลย์ บุนนาค
จ.จ.

ณ เมรุวัดธาตุทอง

2 เมษายน 2527



สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

ในวาระที่ คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค ถึงแก่กรรม เมื่อวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗ นั้น ได้รับพระมหากรุณาธิคุณ โดยทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยหีบเกียรติยศประกอบศพ และได้รับพระราชทานเพลิงด้วย

พระมหากรุณาธิคุณทั้งนี้ ถ้าคุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค จะหยั่งทราบโดยญาณวิถีใดได้ คงจะมีแต่ความปีติชื่นชมโสมนัส สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้าบุตร ธิดา ของคุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาสกราบถวายบังคม ณ เบื้องพระยุคลบาทด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณนี้ และขอเทิดทูนไว้เหนือเกล้าฯ เป็นสรรพสิริมงคลแก่วงศ์สกุลชั่วกาลนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า นางเดือนฉาย คอมันตร์
ข้าพระพุทธเจ้า นายธัลดล บุนนาค
ข้าพระพุทธเจ้า นายดนุช บุนนาค
ข้าพระพุทธเจ้า นายรัฐฎา บุนนาค

ขอเดชะ

๒ เมษายน ๒๕๒๗

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๑๒๘๔



สำนักพระราชวัง

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗

คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค จ.จ. อายุ ๖๕ ปี ถึงแก่กรรมด้วยโรคมะเร็ง ณ บ้านเลขที่ ๑๓ ซอยเมธีนิเวศน์ แขวงคลองตัน เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร เมื่อวันอาทิตย์ ที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗ เวลา ๑๕.๒๕ น.

วันจันทร์ ที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗ เวลา ๑๗.๓๐ น. พระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยหีบเกียรติยศประกอบศพ ณ บ้านเลขที่ ๑๓ ซอยเมธีนิเวศน์ แขวงคลองตัน เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานหีบก้านแย่งประกอบศพ.

บุญสม/พิมพ์/ทาน.

วัน	หน้าที่ สำนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค เพื่อทราบ
	เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้และเจ้าพนักงานที่มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง

โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๓๗๑๙



สำนักพระราชวัง

๑๖ มีนาคม ๒๕๒๗

พระราชทานเพลิงศพ คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค จ.จ. ที่เมรุวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร

วันจันทร์ ที่ ๒ เมษายน ๒๕๒๗ เวลา ๑๓.๓๐ น. เชิญหีบศพจากบ้านเลขที่ ๑๓ แขวงคลองตัน เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร ขึ้นรถยนตร์ไปยังวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร แล้วเชิญหีบศพเวียนเมรุ เชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน

เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

บุญสม/พิมพ์/ปิยะภูมิ/ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้และเจ้าพนักงานที่มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]	[illegible]
	[illegible]

[illegible]

[illegible]



คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค จ.จ.

ชาตะ 11 มิถุนายน 2462

มรณะ 6 กุมภาพันธ์ 2527

ประวัติ
คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค

คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค เกิดวันพุธที่ 11 มิถุนายน พุทธศักราช 2462 ปีมะแม ที่กรุงเทพมหานคร เป็นธิดาพระยาอนุรักษ์โกษา (ประเวศ อมาตยกุล) และคุณหญิงแถม มีพี่น้องร่วมบิดามารดา 2 คน คือ

1. คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค
2. นางนิพัทธา (กานดา) อมาตยกุล

- สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนเบญจมราชาลัย และโรงเรียนสวนสุนันทาวิทยาลัย

คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค ได้สมรสกับศาสตราจารย์ ดร.เดือน บุนนาค บุตรพระยาประเสนชิตศรีพิลัย (ดัด บุนนาค) และคุณหญิงทรัพย์ เมื่อ พ.ศ. 2484 มีบุตรธิดา 4 คน คือ

1. ธิดาชื่อ เดือนฉาย	สมรสกับ นายอัมรินทร์ คอมันตร์
2. บุตรชื่อ ธัลดล	สมรสกับ น.ส.ลินดา เลาหะกุล
3. บุตรชื่อ ดนุช	สมรสกับ น.ส.แพททรีเซีย โมนาฮัน
4. บุตรชื่อ รัฐฎา	

มีหลานยายและหลานย่า 4 คน คือ

- ด.ช. อธิดุลย์ และ ด.ช. อรรถดา คอมันตร์
  บุตรของ นายอัมรินทร์ และเดือนฉาย คอมันตร์
- ด.ช. ธลมณัส และ ด.ช. ธีรเดช บุนนาค
  บุตรของ นายธัลดล และลินดา บุนนาค

คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์จตุตถจุลจอมเกล้า เมื่อ พ.ศ. 2486

- ได้ป่วยเป็นโรคมะเร็ง และได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลตำรวจโดยเป็นคนไข้ของ พันตำรวจตรีนายแพทย์ชุมศักดิ์ พฤกษาพงษ์ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2524 เป็นต้นมา ถึงแก่อนิจกรรมเมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2527 เวลา 15.25 น. ที่บ้านเลขที่ 13 ซอยเมธีนิเวศน์ แยกสุขุมวิท 24 เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

สิริอายุรวม 64 ปี 7 เดือน 26 วัน

ลำดับสกุลอมาตยกุล

พระยาสมบัติยาธิบาล (บุญเกิด) + คุณหญิงแป้น

หลวงพิพิธสมบัติ (เอม) + ดวง

พระยามหาอำมาตย์ (ป้อม) + คุณหญิงเย็น

พระยาธรรมสารนิติ (ตาด) + บุศย์

พระอินทราธิบาล (เพิ่ม) + พร้อม

พระยาอนุรักษ์โกษา (ประเวศ) + คุณหญิงแถม

คุณหญิงเยาวมาลย์

นิพัทธา (กานดา)

เจ้าภาพได้จัดพิมพ์หนังสืออนุสรณ์เล่มนี้ตามความประสงค์ของ คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค โดยหลวงพ่อพระมหาวีระ ถาวโร ได้เมตตาอนุญาตให้นำเหรียญหลวงปู่ปานมาแจกเพื่อไว้บูชา พร้อมทั้งให้พิมพ์เรื่อง "ยันต์เกราะเพชร" เจ้าภาพยังได้คัดคำสอนบางตอนจาก "พรสวรรค์" ซึ่งคุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค ชอบมากและได้จดบันทึกไว้ในสมุดส่วนตัว รวมทั้งจัดพิมพ์ตำราอาหารของท่านด้วย นอกจากนี้ นายแพทย์ชุมศักดิ์ พฤกษาพงษ์ แพทย์ผู้ทำการรักษาโรคมะเร็ง ได้กรุณาเขียนบทความ เรื่อง "ก้อนที่เต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง" มารวมพิมพ์ในหนังสืออนุสรณ์นี้ด้วย

ณ โอกาสนี้ เจ้าภาพขอขอบพระทัย ขอบพระคุณทุกท่าน ที่ได้กรุณามาร่วมบำเพ็ญกุศล และมาเป็นเกียรติในงานพระราชทานเพลิงศพคุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค เป็นอย่างสูง

นางนิพัทธา อมาตยกุล
นางเดือนฉาย คอมันตร์
นายธัลดล บุนนาค
นายดนุช บุนนาค
นายรัฐฎา บุนนาค

คิดถึง คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค

ต้อย หรือ เดือนฉาย คอมันตร์ ขอให้เขียนหนังสือไว้อาลัยเนื่องจากคุณหญิงเยาวมาลย์มรณะ อาตมาเป็นคนไม่รู้จักคำว่า "อาลัย" ด้วยตั้งแต่เกิดมาไม่รู้จักจริง ๆ ว่า ความอาลัยเป็นอย่างไร เมื่อตอนอายุ 12 ปี มีน้องหญิงที่รักมากคนหนึ่ง เธออายุประมาณ 4 ปี ต้องตายไปเพราะโรคธรรมดา เป็นน้องที่ติดอาตมามาก จะกินจะนอนต้องพี่ คืออาตมา แม้กับแม่เธอก็ไม่สนใจ ถ้าขาดพี่ เธอนอนไม่หลับ เวลาจะกินก็ต้องกินกับพี่ เธอเป็นน้องที่น่ารัก ไม่เคยขัดคำแนะนำบอกอย่างไรปฏิบัติตามทุกอย่าง จึงเป็นน้องที่รักมาก เมื่อเธอตายก็ไม่เคยร้องไห้ถึงเธอ แต่คิดถึงเพราะว้าเหว่ไปมาก เมื่อต้อยขอให้เขียนคำไว้อาลัยจึงเขียนไม่ถูก ขอเขียนตามใจชอบก็แล้วกัน เมื่อเขียนไปแล้วผู้อ่านจะชอบหรือไม่ชอบก็เป็นเรื่องของท่าน แต่ผู้เขียนชอบเป็นใช้ได้ และจะขอเขียนแต่เพียงย่อ ๆ เพราะเขียนตามความพอใจแล้ว หนังสือแปดหน้ายกสงสัยว่า 1000 หน้าคงไม่จบ

ของเริ่มตามนี้ เมื่อปี พ.ศ. 2516 พบคุณหญิงเยาวมาลย์ และ ท่านเดือน บุนนาคเป็นวาระแรก ก่อนจะพบกันมีคนมาบอกว่า ท่านเดือนและคุณหญิงเยาวมาลย์ จะมาหา ตอนนั้นคิดว่าทั้งสองท่านนี้เป็นคนมีศักดิ์สูง ท่านเดือน อดีตเคยเป็นรองนายกรัฐมนตรี รองนายกรัฐมนตรีหรือรัฐมนตรีสมัยนั้นก็ไม่มีจริยาเหมือนสมัยนี้ เพราะอยู่ระหว่างศักดินากับประชาธิปไตย คือเป็นจุดหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างบรรดาศักดิ์ กับคำว่า "นาย" ก่อนจะพบรู้สึกหนักใจนิดหน่อยด้วยไม่ทราบว่าทั้งสองท่านจะวางมาดท่าไหน เพราะเคยพบบรรดาท่านผู้ดี 90 สาแหรก (เขาเรียกกันว่า "ผู้ดีแปดสาแหรก") แต่ที่อาตมาพบมันมากกว่าแปดสาแหรกอาจถึง 108 สาแหรกก็ได้ เพราะมาดมากจนอยากอาเจียร ฉะนั้นเมื่อมีข่าวว่าท่านทั้งสองมีศักดิ์ใหญ่และเป็นคนในวงศ์ตระกูล บุนนาคด้วย ก็เลยคิดมากไปนิดหนึ่ง แต่อารมณ์ปกติของอาตมาแล้ว ความรู้สึกปกติก็คือ คนเท่าคนพระเท่าพระ ไม่มีอะไรเกินกว่านั้น ใครมาดีก็ดีตอบ ใครมาเลวก็เอาเลวรับ ใครเบ่งมาก็เบ่งรับราคาจะได้เสมอกัน เพราะทุกคนแค่เกิดแล้วตายเหมือนกัน

แต่เมื่อพบท่านทั้งสองเข้าจริง ๆ ต้องตำหนิตัวเองอย่างหนักที่มีอารมณ์เลวเกินไป เพราะท่านทั้งสองไม่ได้แบกเอาอะไรมาเลย ท่านเอายศฐาบรรดาศักดิ์และความเป็นคนมีสตางค์เก็บฝังไว้ที่ไหนก็ไม่ทราบ ไม่เห็นท่านนำมาด้วย คิดว่าท่านอาจจะเก็บไว้ที่บ้าน เมื่อมีโอกาสไปบ้านท่าน ก็ไม่พบอีก ท่านอาจจะฝังดินหรือเผาทิ้งไปแล้ว ทั้งสองท่านมีจริยาน่ารักมีความละมุนละมัยในจริยาท่าทางและวาจา จึงคิดในใจว่า "เรามาพบคนที่น่ากลัวเข้าแล้ว" ที่ว่าน่ากลัวนั้น

ก็เพราะกลัวความดีของทั้งสองท่าน ไม่ใช่กลัวบารมีที่มีศักดิ์ ในทางโลกที่เขาเห็นว่าใหญ่ แต่ก็สบายใจเมื่อได้สนทนากับท่าน วาจาและจริยาของท่านทั้งสองทำให้เกิดความสุขอย่างมหันต์ ในที่สุดก็คุยกันสบาย นี่เป็นความดีส่วนน้อยที่น่าจะคิดถึง ไม่ใช่ไว้อาลัย

ความดีต่อไปที่น่าคิดถึง

หลังจากพบกันแล้ว ก็คุยถึงเรื่องธรรมะอย่างเดียวเพราะท่านทั้งสองไม่สนใจทางโลก เป็นเหตุให้อาตมาสบายใจมาก เพราะมีความต้องการเสมอกัน เมื่อคุยถึงเรื่องนิพพาน ท่านพอใจมาก อาตมาก็พอใจเพราะอาตมาเป็นคนคลั่งนิพพานมานานแล้ว ด้วยเบื่อโลกจังไรนี้เหลือเกิน ไม่มีมุมไหนของโลกที่ทำให้สบายใจ ทั้งสองท่านก็ชอบใจเรื่องนิพพานเลยคุยกันเป็นที่ถูกใจ

ขอฟุ้งเรื่องนิพพานสักนิด

มีคนถามว่า นิพพานจะไปได้อย่างไร มันยากมาก ก็ขอตอบว่า "อาตมาไม่ทราบว่าจะยากหรือง่าย ขอคลั่งเพื่อไปนิพพานอย่างเดียวพอ" เพราะคนเราถ้าคลั่งแบบไหนได้แบบนั้น คนคลั่งขวดเหล้าก็ได้กินเหล้า คนคลั่งการงานผลก็เจริญ คนคลั่งม้าก็ถูกม้าเตะชักและตายมาหลายราย ก็เมื่อเราจะคลั่งนิพพานบ้างจะเป็นไรไป มีบางท่านส่งเสียงเตือนมาว่า คนจะไปนิพพานได้นั้นต้องมีอารมณ์ใจเฉพาะอย่างนั้นอย่างนี้ ความจริงในคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้จำกัด เพียงแค่เห็นพยับแดดท่านได้อรหันต์ เพียงดูน้ำล้างเท้าที่ไหลไปแล้วหยุดท่านก็บรรลุอรหันต์ เพียงฟังคำพูดว่า "เธอจงอย่าสนใจในรูป" ท่านก็บรรลุอรหันต์ ท่านรูปนันทา เห็นความไม่ทรงตัวของหญิงสาวท่านบรรลุอรหันต์ มีตัวอย่างอีกมหาศาลที่คนเข้าถึงนิพพาน หลายรูปแบบแต่แบบที่ตายตัวคือจะคิดหรือพิจารณาอะไรก็ตามถ้าตัดรูปได้เมื่อไรถึงนิพพานเมื่อนั้น ฉะนั้นท่านเจ้าของเสียงที่ส่งมาท่านยังนุ่งกางเกง ท่านแน่ใจแล้วหรือว่า "ท่านเป็นพระอรหันต์"

มาคุยกันถึงเรื่องท่านทั้งสองต่อไป หลังจากพบกันไม่นาน ท่านสร้างพระพุทธรูปองค์หนึ่ง ขนาดหน้าตัก 55 นิ้ว อยู่ ๆ ท่านก็เอามามอบให้อาตมา เวลานั้นวัดท่าซุงยังมีแต่กระต๊อบเพราะอาตมามาอยู่ใหม่ ๆ ต้องปลูกกระต๊อบอยู่โคนต้นโพธิ์ริมน้ำ เมื่อท่านถวายพระพุทธรูปก็หนักใจไม่ทราบว่าจะเอาไปทำอะไร ท่านถวายเงินไว้เพื่อพระของท่านอีก 10,000 บาท ในที่สุดก็ตัดสินใจจะสร้างพระอุโบสถ ทุนเพื่อสร้างท่านให้ไว้หนึ่งหมื่นบาท มีคณะที่มาร่วมกันถวายอีกประ

มาณ 5,000 บาท คิดว่าปีหน้าคือ พ.ศ. 2517 จะลงมือสร้างและก็ลงมือสร้างปี 2517 ตามที่คิด เป็นอันว่าเดิมอยู่ทางริมน้ำมีสภาพที่อยู่อย่างมหาทุกขตะ เมื่อท่านนำพระพุทธรูปมาจึงตัดสินใจแบบคนจนใจใหญ่คือสร้างและซื้อที่ดินเพิ่มเติม รวมความแล้วความรุ่งเรืองของวัดท่าซุงตามที่เห็นอยู่นี้ ท่านทั้งสองเป็นต้นศรัทธาทำให้รุ่งเรืองถึงขนาดนี้ เพราะถ้าไม่มีความจำเป็นต้องสร้างพระอุโบสถก็อาจจะไม่อยู่วัดนี้เพราะมีความประสงค์จะหนีสังคมเข้าหาที่สงัด แต่เมื่อทุกท่านมีศรัทธาเป็นเครื่องผูกมัด จึงต้องอยู่สนองความดีของทุกท่านที่มีศรัทธา ในที่สุดก็ไปไหนไม่รอด ในเมื่อท่านผู้ดีมีศรัทธาอย่างนี้ก็คงจะอยู่สนองศรัทธาต่อไป แต่การอยู่ที่วัดท่าซุงนี้เป็นการอยู่ในระหว่างขวากหนามที่มีความรุนแรงมาก เรื่องนี้ปล่อยไปตามกรรม ท่านจะทราบเรื่องราวของขวากหนามโดยย่อในเรื่องที่จะเขียนในหัวข้อว่า “ประสบการณ์” ของข้าพเจ้าในวันหน้า

ทั้งสองท่านเป็นคนที่มีศรัทธาไม่เสื่อม และมีความมั่นคงขึ้นตามลำดับ จนถึงขั้นมีความมั่นคงแน่นอนในพระพุทธศาสนา จะเห็นได้ว่าการทำบุญของท่านมีเป็นประจำเดือนมิได้ขาด แต่ละเดือนท่านมีรายการประจำของท่าน เช่น 1. ถวายเป็นส่วนตามอัธยาศัย 2. ถวายเป็นสังฆทาน 3. ถวายสำหรับพระรักษาของสงฆ์ 4. ถวายเป็นค่าอาหารสำหรับพระ 5. ถวายเพื่อท่านผู้มีพระคุณ เป็นต้น และยังมีถวายพิเศษเพื่อการก่อสร้างอย่างอื่นอีกมากมาย เช่น เห็นพระอุโบสถสีไม่สวยท่านก็ออกค่าแรงงานและค่าวัตถุทาสีใหม่ ในพระอุโบสถไม่มีพรมปู ท่านก็จัดหาซื้อพรมมาปูเอง ต่อมาเมื่อใกล้จะมรณะ ท่านทราบว่าพรมที่ท่านปูไว้นั้นมีเทียนที่เขาจุดไหลลงไปทำให้พรมมีตำหนิท่านก็จัดแจงเปลี่ยนให้ใหม่ อาตมาเลยเอาพรมเก่าไปปูให้พวกเจริญกรรมฐานนั่งเป็นบุญส่วนธรรมทานอีกต่อหนึ่ง เห็นไฟฟ้าในพระอุโบสถมีไม่ครบถ้วนก็จัดการเพิ่มให้ใหม่ พระประธานไม่มีฉัตร ก็จัดทำพร้อมทั้งไฟประดับ เพื่อให้เกิดความชื่นใจแก่ผู้บูชา จัดนาฬิกาให้ประจำพระอุโบสถ “ซุ้ม” ของเก่าที่มีค่าสูงก็จัดถวายไว้ในพระอุโบสถ รวมความแล้ว บุญของท่านพรรณาไม่จบ จัดว่าเป็นนักบุญสมบูรณ์แบบจริง ๆ หายากมาก ที่นักศรัทธาที่จะมีกำลังใจอย่างนี้ ที่พูดมานี้ นำส่วนเล็กน้อยมาพูดเท่านั้น

มีบุญหนึ่งที่อาตมาต้องอายท่าน และอายเสียเกือบแย่เลย นึกตำหนิตนเองอย่างหนักที่คิดว่าไม่ควรพูดล้อเลียนท่าน นั่นก็คือ ปกติอาตมาเป็นคนมีอาชีพป่วยเป็นปกติ ไปไหนมาไหนแม้แต่งานสงเคราะห์ก็ไปอย่างจำทน เพราะร่างกายมันแย่ วันหนึ่ง คุณหญิง นิมนต์ให้ไปที่บ้านก็ไปอย่างนักอดทน หรือ ทนอด ตามแต่สภาพ เมื่อถึงเวลากลับก็บอกท่านว่า จะได้มาอีกหรือไม่ก็ไม่ทราบ คุณหญิง นิมนต์ขอให้มา อาตมาก็ล้อท่านว่า ถ้ามาต้องเอาเงินค่าเสียเวลา 10,000 บาท (หนึ่งหมื่นบาท) เมื่อมาจริง คุณหญิงถวายจริง ๆ หนึ่งหมื่นบาท พร้อมกับถวายค่าสร้างตึก

โรงพยาบาลอีกหนึ่งหมื่นบาท เมื่อท่านถวาย อาตมารู้สึกอายตนเองมากที่เลว ไปล้อคนจริงเข้า เมื่อท่านถวายก็ต้องรับ เมื่อรับมาแล้วจึงให้เจ้าหน้าที่การเงินจัดเงินหนึ่งหมื่นบาทที่ท่านให้มารวมสร้างโรงพยาบาล รวมเงินที่ท่านสร้างตึกโรงพยาบาลเป็นสองหมื่นบาท เรื่องที่พูดมานี้เป็นเรื่องกระจุ๋มกระจิ๋ม ท่านทำมากกว่านี้มาก แต่ว่าขณะที่กำลังเขียนอยู่นี้อาตมาแย่เพราะเป็นเวลาที่ป่วยเครียดมาก เขียนมากไม่ไหว สมองก็คิดอะไรไม่ใคร่ออก ขอกล่าวเพียงโดยย่อ

มาพูดกันถึงการเงินท่านมีศรัทธามาก แต่อาตมาก็เกรงใจบรรดาบุตรธิดาของท่าน เพราะทุกคนมีส่วนในการรับมรดก ท่านถวายมามาก ๆ และถวายเป็นปกติ บุตรธิดาของท่านอาจจะคิดว่า เจ้าชูชกหัวโล้นสีเหลืองนี่มันไม่รู้จักพอ อาตมามีความละอายเรื่องนี้อยู่มาก แต่มีเรื่องหนึ่งที่คิดว่าเป็นปัจจัยทำให้สบายใจเมื่อพบ คุณหญิง นั่นก็คือ คุณหญิง มีใบหน้า ผิวพรรณ ทรวดทรงและลีลาทุกอย่างเหมือนท่านแม่ ถอดแบบไว้จริง ๆ เมื่อมาพบ คุณหญิง มีความรู้สึกว่าเหมือนนั่งอยู่กับแม่ ทำให้มีความสุขใจมาก แต่ก็เกรงใจบุตรธิดาของท่าน เมื่อสังเกตดูบุตรธิดาของท่านทุกคนมีอาการปกติ ไม่แสดงออกในทางที่ไม่พอใจ ก็สบายใจ แต่เมื่อทุกคนดีเท่าไรอาตมาก็เกรงใจมากเท่านั้น ที่เกรงเพราะ “ดี” คนไม่ดีไม่เคยเกรงใจ ยิ่งเบ่งมากเท่าไร อาตมาก็เบ่งได้เท่านั้น เพราะเป็นคนมีนิสัยไม่ประจบ ไม่เกรงใจคนเลวเป็นปกติอยู่แล้ว มีความรู้สึกว่า จะเกรงใจแต่คนดีที่ให้ชีวิต คือเลี้ยงเราเท่านั้น คนนอกนั้นไม่มีความหมาย

บุตรและธิดาของ คุณหญิง

บุตรและธิดาของคุณหญิงทุกคน เป็นผู้ที่น่ารักมาก ทุกคนไม่เคยขัดใจแม่ แม่สั่งอย่างไรรีบทำตามนั้นทันที เมื่อแม่ป่วยไข้ไม่สบายอย่างหนักและก็หนักมานาน ไม่เคยหลีกการปฏิบัติพยาบาล นับว่า คุณหญิง มีลูกดี ที่มีความกตัญญูอย่างสูง ลูกอย่างนี้หาได้ยากในทุกสมัย ส่วนใหญ่มักจะมีลูกผู้ฆ่า ทำบิดามารดาให้เดือดร้อน แต่ คุณหญิง มีบุญหนัก ที่ท่านรักลูกและลูกก็รักท่าน ขออนุโมทนา ขอให้บุตรธิดาของท่านทุกคนจงมีแต่ความเจริญสมหวังตามที่ต้องการจงทุกประการเถิด

จริยาของ คุณหญิง ที่หลายคนทำยาก

เมื่อท่านเดือนป่วย ท่านป่วยแรมปี ช่วยตัวเองไม่ได้เลย แต่ที่น่าชมเชยท่านเดือนก็คือ

ท่านไม่ยอมละอารมณ์ที่เป็น บุญกุศล เรื่องนี้ต้องขอเทิดความดีนี้ไว้เหนือความอดทน ไว้เหนือความดีของอาตมา เพราะอาตมาเองก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่า เมื่อมีสภาพเช่นกัน จะทำใจได้เหมือนท่านหรือไม่ สำหรับ คุณหญิง เมื่อต้องพยาบาลคนที่ช่วยตัวเองไม่ได้เป็นเวลาแรมปีท่านไม่เคยแสดงความระอาใจ ท่านแสดงอาการเคารพสามีเป็นปกติ เป็นกิริยาที่ทำได้ยากมาก ขอชมเรื่องนี้ด้วยความจริงใจ และที่อาตมาไปมาหาสู่เรื่อย ๆ ก็เพราะท่านดีอย่างนี้จึงไปหาท่านเรื่อย ๆ ตามเวลาที่จะพึงมาได้ ถ้าพบประเภทไม่เอาไหนก็คงมาคราวเดียวและขาดรายการไปตลอดชีวิต

มีเรื่องแปลกอีกอย่างหนึ่ง ที่แปลกมากแต่จริง นั่นก็คือ เมื่อท่านเดือนป่วยหนักมีระยะหนึ่งที่ทราบว่า คุณหญิงต้องไปต่างประเทศ เพราะในสมัยที่ท่านเดือนยังไม่ป่วยและกำลังเสวยผลอำนาจวาสนาอยู่ ท่านเป็นผู้ชายที่มีเมตตาสูง อาจจะไม่สบายใจเมื่อเห็นสาวมีความว้าเหว่ ท่านไปต่างประเทศไม่ทราบว่าประเทศไหนจำไม่ได้ ปรากฏว่าท่านเดือนอาจจะหนาวมากไปนิด หนูน้อยที่นั่นก็อาจจะคิดว่าอยากอุ่นสักหน่อย เมื่อลมมาตัณหาโชยก็เลยชนกันเต็มกำลัง ในที่สุดพยานหนาวสาวว้าเหว่ก็เกิดขึ้น ไม่ทราบว่าเป็นหญิงหรือชาย เมื่อท่านเดือนป่วยมาก อาตมาทราบจาก คุณหญิงว่า จะต้องไปต่างประเทศ ไปจัดการปลูกบ้านหาที่ทำมาหากินให้ลูกคุณเดือน แม่ใจพระอย่างนี้หายาก มีแต่เขาจะตัดสิทธิ์ ริดรอนผลที่ลูกเลี้ยงจะพึงได้ ดีไม่ดีพินัยกรรมสามีทำไว้ให้ยังหาทางโกง แต่นี่ คุณหญิงจัดการเองโดยที่ท่านเดือนไม่ได้สั่ง อย่างนี้ถ้าบังเอิญเป็นแม่อาตมา ก็ปลื้มใจจนอารมณ์คับอกตายเป็นแน่

ขอหยุดกันยอดนี้

ทั้ง ๆ ที่กำลังป่วย ไม่มีแรง แต่ยิ่งเขียนยิ่งมัน ก็จะเกิดจบไม่ลง คนอ่านคงเอาไปทำประโยชน์อย่างอื่นก่อนอ่านจบ คือเอาไปทำกระดาษชำระ ผู้จัดพิมพ์ก็จะเสียเงินโดยไร้ประโยชน์มากขึ้น ขอลงเอาดื้อ ๆ อย่างนี้ ท่านเดือนก็ดี คุณหญิงก็ดี ท่านคลั่งนิพพานเหมือนอาตมาคลั่ง เพราะท่านคบคนคลั่ง เมื่อคลั่งนิพพานแล้วจะไปนิพพานหรือเปล่าไม่สำคัญ เพราะคนคลั่งอย่างไหนใจจับอย่างนั้น ถ้าคลั่งฆ่าสัตว์ก็ต้องหาเครื่องมือฆ่าสัตว์ ถ้าคลั่งเจ้าชู้ก็ต้องหาอุปกรณ์เจ้าชู้ จิตใจจดจ่อในทุกด้านที่เราคลั่ง คนคลั่งนิพพานก็ต้องหาอุปกรณ์ คืออารมณ์ ปลด จากราคะ โทษะ โมหะ จะละทันทีได้หรือไม่ ไม่สำคัญ เหมือนกับคนจนที่อยากรวยก็ต้องค่อย ๆ เก็บหอมรอมริบ ค่อย ๆ สะสมนาน ๆ เข้าก็จะค่อย ๆ รวยขึ้นตามลำดับ เมื่อคุณหญิงท่านคบคนคลั่งนิพพานอย่างอาตมา ท่านก็เลยคลั่งตาม และท่านก็คลั่งเอาเต็มขนาดเสียด้วย ผลการคลั่งของท่านที่เห็นได้ชัดก็คือ

1. อารมณ์ความโลภหมดไป ต้องการทำบุญอย่างเดียว ทรัพย์ที่จะแบ่งปันให้ลูกท่านจัดการเรียบร้อย ไม่มีอะไรที่จะเหลือไว้ให้ลูกทะเลาะกัน เงินจัดการศพก็จัดการไว้ให้เสร็จ แม้แต่เครื่องแต่งกายเมื่อจะอาบน้ำศพ ท่านก็จัดการให้ทำเมื่อท่านก่อนมรณะ กำลังใจของท่านแบบนี้ นักบวชอย่างอาตมาอาย เพราะคิดว่าคงทำไม่ได้อย่างท่าน

2. อารมณ์ราคะสลายตัว เห็นว่าร่างกายไม่เป็นเรื่อง ท่านเบื่อร่างกายมานานจนเห็นได้ชัดในสายตาของคนดีทุกคน

3. อารมณ์โทษะ ท่านไม่สนใจ ให้อภัยเป็นปกติ

4. อารมณ์โมหะ คือโง่ติดในทรัพย์สิน ในบุคคล ไม่มีอะไรเหลือ

5. ข้อนี้อาตมาขอยอมแพ้ คือความอดทนในทุกขเวทนา ที่มีแผลใหญ่และลึกมาก มีความเจ็บปวดอย่างสาหัส แต่เมื่อไปเยี่ยม ยิ้มเสมอ ข้อนี้ขอยกล้อให้ คุณหญิง ไม่ขอสู้ ขอลัดนิดประเดี๋ยวจะเลยไป คือว่า เมื่อเผาแล้ว กระดูกที่บรรดาลูก ๆ จะเอาไว้เท่าไร ขอให้แบ่งกันตามที่ต้องการ ส่วนที่เหลือขอทั้งหมด จะเอามาบรรจุไว้ที่แท่นพระประทานคู่กับท่านเดือน เผื่อว่าท่านอยากจะคุยกันจะได้ไม่ต้องเดินไปหากันไกล ดีไม่ดีอยากจะให้คุยกันเมื่อเวลาที่พระหรือคนไม่เคารพระเบียบวินัยเข้าไปในเขตวัด เขาเห็นแล้วจะได้ทราบว่าความเจริญรุ่งเรืองของวัดนี้ เกิดขึ้นมาได้จากท่านเป็นผู้ริเริ่ม

เป็นอันว่าท่านคลั่งนิพพานทั้งสองคน ป่านนี้ท่านไปอยู่ที่ไหน คงไม่มีใครบอก แต่ตามปกติถ้าเราอยากจะไปไหน เมื่อไปยังไม่ถึงก็ต้องเดินทางต่อเมื่อหายเหนื่อย ทั้งนี้หมายถึงคนที่คลั่งจะไป แต่พวกที่สักแต่ว่าคิด แล้วก็อวดตัวว่าเป็นผู้วิเศษกว่าใคร ๆ เหมือนเจ้าของเสียงที่ส่งมานั้น อย่างนี้ท่านยมราชรักมาก เพราะคราบยังสกปรก ใจมีมานะลืมสภาพของตนตามความเป็นจริง ทำพระพุทธศาสนาให้ย่อยยับ ควรถอยหลัง แต่ท่านทั้งสองจะไปนิพพานหรือยังก็ไม่ทราบ ถ้าไปไม่ถึง คงจะไปรำพึงว่า นิพพานจ๋า....... คงอยู่แถวไม่ไกลนิพพานเป็นแน่

รวมความว่าอาตมากำลังป่วย อาการมากใกล้ตาย มาพูดเรื่องของคนตายแล้ว ก็จะมีอารมณ์เหมือนคนตายแล้ว แต่มีอารมณ์คลั่งพระนิพพาน ที่เขียนมานี้ถ้าทำให้ท่านรำคาญขออภัยด้วย คิดว่าสงสารคนคลั่งก็แล้วกัน ที่สุดนี้ก็ขออนุโมทนาให้บุตรธิดาของท่านผู้ตายทุกท่าน และทุกคนที่เกี่ยวข้องซึ่งประกอบไปด้วยความดีสมบูรณ์แบบ คือความกตัญญูรู้คุณขอทุกคนจงมีความสุขสมหวังตามที่ตั้งใจจงทุกประการเถิด

พระมหาวีระ ถาวโร
....

(พระมหาวีระ ถาวโร)

วัดท่าซุง อ.เมือง จ.อุทัยธานี

28 กุมภาพันธ์ 2527

คำไว้อาลัยแด่ คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค

ได้ทราบข่าวว่าคุณหญิงป่วยหนัก เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2527 และวันรุ่งขึ้นก็ได้ทราบข่าวอีกว่า คุณหญิงเสียชีวิตเสียแล้ว ความรู้สึกไม่ตกใจในการจากไปของท่าน เพราะทราบดีว่าการจากไปจากขันธ์ 5 ที่เป็นทุกข์เนื่องจากโรคมะเร็งนั้น จะทำให้ท่านมีความสุขมาก

เมื่อระลึกถึงท่านเมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ ท่านบำเพ็ญทานบารมีอย่างมาก โดยเฉพาะที่วัดท่าซุง จ.อุทัยธานี ซึ่งมีหลวงพ่อพระมหาวีระ ถาวโร เป็นองค์อำนวยการ นับตั้งแต่ร่วมการก่อสร้างพระอุโบสถใหม่ การสร้างพระประธานในพระอุโบสถ การถวายปัจจัยแด่พระภิกษุสงฆ์เป็นประจำทุกเดือน คราวมีงานทำบุญทอดกฐิน ท่านก็ถวายปัจจัยแด่พระสงฆ์ทุกองค์ ๆ ละมาก ๆ ถึงท่านไม่ได้ไปทำบุญเอง ท่านก็ฝากลูกชายไปทำ เมื่อปี 2526 ท่านได้ถวายเงินบูรณะซ่อมแซมพระอุโบสถ ด้วยการทาสีใหม่ ติดโคมไฟบนเพดานอย่างสวยงาม ถวายแจกันลายครามขนาดใหญ่เพื่อใส่ดอกไม้บูชาที่หน้าพระประธาน การบูรณะครั้งนี้ทำให้พระอุโบสถสวยงามขึ้นมากทีเดียว และครั้งหลังสุดเมื่อใกล้จะสิ้นชีวิตท่านได้ถวายพรมผืนใหญ่ ปูภายในพระอุโบสถ แทนผืนเก่าที่ชำรุด

เหล่านี้เป็นการบำเพ็ญบุญของท่าน เท่าที่ได้เห็นมาเป็นเวลา 5 ปี นอกจากท่านจะทำบุญที่วัดซุงแล้ว ที่วัดทุ่งหลวง จ.เชียงใหม่ ซึ่งมีหลวงปู่ครูบาธรรมชัยเป็นเจ้าอาวาส ท่านและสามี (ศาสตราจารย์ ดร.เดือน บุนนาค) และลูก ๆ ก็เป็นเจ้าภาพไปทอดกฐินสามัคคีอยู่หลายปี โดยมีหลวงพ่อเป็นองค์ประธานทุกครั้ง

นับว่าท่านเป็นนักบุญที่เข้มแข็งคนหนึ่งและเป็นบุคคลมีกำลังใจเมตตาสูงส่ง และมีความเคารพหลวงพ่อพระมหาวีระ ถาวโร อย่างสูงทีเดียว

เวลาที่หลวงพ่อไปเยี่ยมอาการไข้ของสามี ท่านให้การต้อนรับเป็นอย่างดี และมีความปิติใจที่หลวงพ่อไปเยี่ยม เมื่อครั้งที่ท่านป่วยเองบ้าง หลวงพ่อก็ไปเยี่ยมเสมอ ๆ จนลูก ๆ มีความรู้สึกว่า แม่คงไม่อยู่กับลูกนานเสียแล้ว และก็เป็นความจริง

การจากไปของท่านทำให้ได้ข้อคิดอย่างหนึ่งว่า ขันธ์ 5 หรือร่างกายไม่ว่าของใครก็ตาม ไม่ช้าไม่นานจะต้องตายไปในที่สุด ไม่สามารถจะยืนยงคงอยู่ได้ตลอดกาลตลอดสมัย เมื่อร่าง

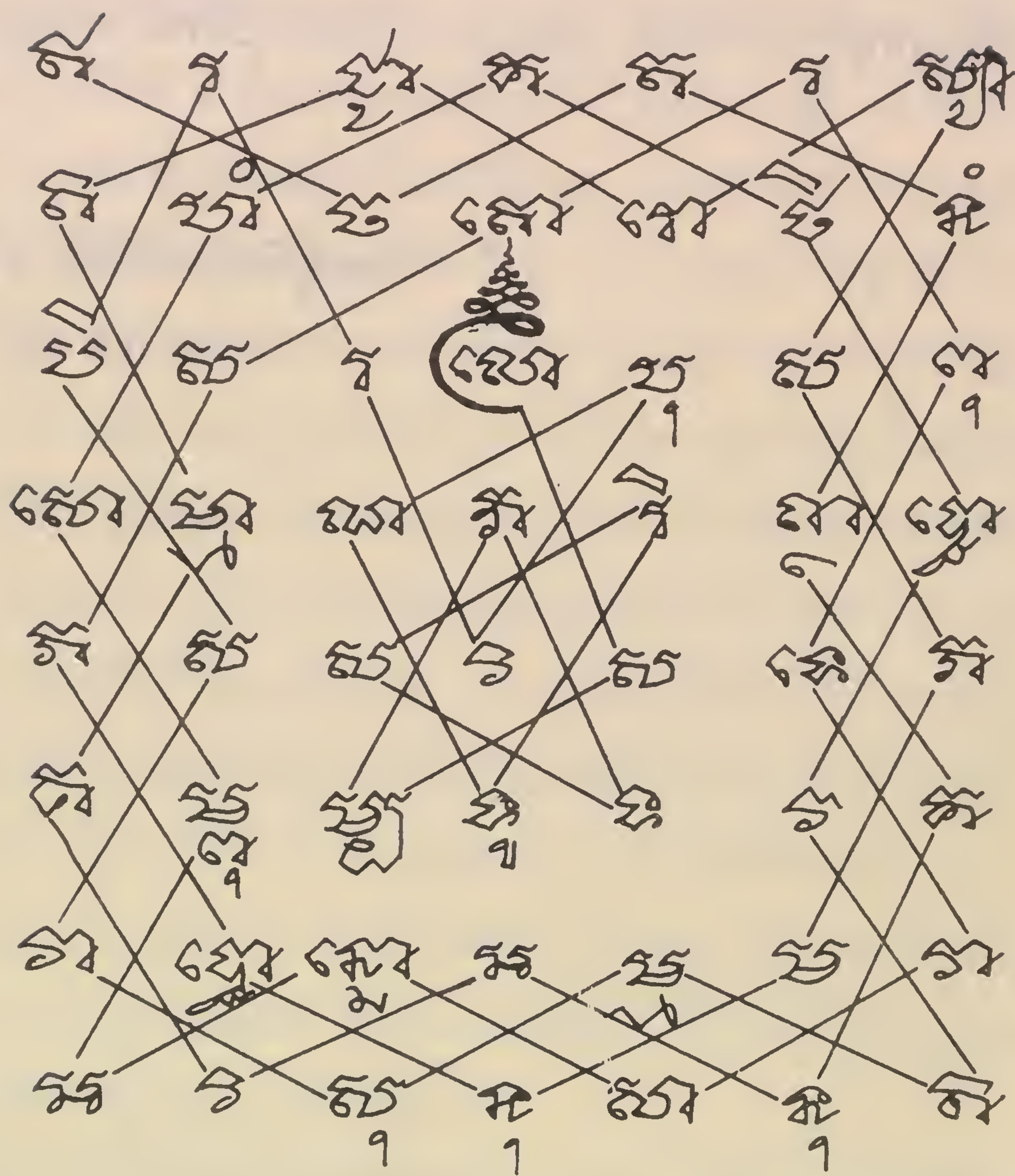
กายตายไปแล้ว ก็เน่าเปื่อยผุพังในที่สุด ไม่สามารถเป็นที่พึ่งได้อย่างแท้จริง เมื่อเป็นเช่นนี้ไม่ควรที่จะเสียดาย อาลัยอาวรณ์ในร่างกายที่คิดว่าเป็นเรา เป็นของเราอีกต่อไป การไม่มีร่างกายอย่างนี้เสียได้นี่แหละชื่อว่าเป็นสุขอย่างยิ่ง

ด้วยความดีของคุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค ที่บำเพ็ญด้วยดีแล้วทั้งในอดีต และเมื่อมีชีวิตประกอบกับได้ฟังธรรมและปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนของหลวงพ่อพระมหาวีระ ถาวโร อยู่เสมอ ๆ ขอจงส่งผลให้คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค เข้าถึงพระนิพพานด้วยเทอญ

"คณะผู้จัดทำหนังสือ ธัมมวิโมกข์"

18 ก.พ. 27

ยันต์เกราะเพชร



เหรียญหลวงปู่ + ยันต์เกราะเพชร



ยันต์เกราะเพชร

โดย หลวงพ่อพระมหาวีระ ถาวโร

การเป่ายันต์เกราะเพชร หลวงพ่อปานท่านบอกว่าเป็นตำรา **พระร่วง** สำหรับยันต์เกราะเพชรนั้นก็ได้จากบท อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อนุตตะโร ปุริสะธัมมะ สาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธภะคะวาติ ฯ

ถ้าอ่านลงตามแบบหนังสือจีน คืออ่านตามขวาง ก็ได้ใจความว่า **อิระชาคะตะระสาติหังจะโตโรตินัง** ฯลฯ อย่างนี้เป็นต้น แล้วก็ชักเป็นตาข่าย จัดเป็นสูตร

เวลาจะเป่ายันต์เกราะเพชร ท่านก็เขียนใส่กระดานดำ เมื่อท่านเขียนแล้ว ก็ให้คนที่จะมารับยันต์เกราะเพชร จุดธูป เทียน บูชารับศีลแล้ว ก็ภาวนาว่า "**พุท**" หายใจเข้า "**โธ**" หายใจออก

ถ้ามีลูกอยู่ในท้อง ก็ให้จุดธูปแทนลูกในท้อง 1 ดอก เวลาคลอดบุตรออกมา ก็จะมียันต์เกราะเพชรทั่วทั้งตัว แล้วภายใน 7 วัน ยันต์ก็จะหายเข้าไปในตัว

สำหรับผู้ใหญ่นั้น ย่อมไม่เห็นยันต์ ถ้าใครรักษาไว้ได้ด้วยดี เมื่อเวลาตายเขาเอาไปเผา จะเห็นมีรูปยันต์ติดอยู่ที่กระดูก

ยันต์เกราะเพชรของหลวงพ่อปานนี้ ท่านกล่าวว่า ท่านได้มาจาก **ยอดธงมหาพิชัยสงคราม** เป็นธงออกศึกท่านตัดเศียรเอามาโดยเฉพาะ แบ่งจากยอดของธง คือธงนั้นมียันต์

มาก ทีนี้เอายันต์ ๆ หนึ่งในยอดธงมหาพิชัยสงคราม ท่านให้ชื่อว่า **ยันต์เกราะเพชร**

เวลาที่ท่านจะเป่าให้ ท่านอธิบายว่าของ ๆ ท่านไม่รับรองเรื่องคงกระพันชาตรี รับรองแต่เพียงว่า **ใครรับยันต์เกราะเพชรแล้ว**

1. **จะไม่ตายโหง**
2. **จะไม่ถูกคุณผี คุณคน จะป้องกันสรรพอันตรายที่บุคคลทั้งหลายทำมาด้วยวิชาการต่าง ๆ**
3. **จะไม่ตายด้วยพิษของสัตว์พิษ** อย่างนี้เป็นต้น

และบุคคลทั้งหลาย ถ้าได้รับยันต์เกราะเพชรไปแล้ว ถ้าบูชาไว้ด้วยดี ถ้าบุคคลใดใครก็ตามจะกลั่นแกล้งบุคคลที่ได้รับยันต์เกราะเพชรไปแล้ว ท่านห้ามไม่ให้โกรธตอบ ให้ทำเฉย ๆ แล้วบุคคลประเภทนั้นจะได้รับผลกรรมที่ตัวทำนั้นเองโดยเฉพาะ หมายความว่า เราไม่ต้องทำตอบ เมื่อเขาแกล้งเราด้วยวิธีใด ก็วิธีนั้นแหละจะลงโทษเขา ถ้าเขาคิดจะฆ่าเรา เขาก็ตายเอง ถ้าเขาจะกลั่นแกล้งเราให้ย่อยยับ เขาก็ย่อยยับเอง ถ้าเขาจะทำให้เราลำบาก เขาก็ลำบากเอง อันนี้เป็นวิธีการอันหนึ่งที่ไม่ใช่ทำให้เขาลำบาก ถ้าเขาทำ ผลนั้นเขาจะพึงได้รับเอง เราไม่บาป

แต่มีเงื่อนไขอยู่ว่า

1. **ห้ามดื่มสุราเมรัยเด็ดขาด เว้นไว้แต่เป็นกระสายยา**
2. **ห้ามทุจริตโดยการลักขโมย ฉ้อโกง** อย่างนี้เป็นต้น

ถ้าใครประพฤติปฏิบัติในศีล 2 ประการได้ ยันต์เกราะเพชรก็จะคุ้มครองบุคคลนั้น ถ้าใครรักษาศีลไม่ได้ยันต์เกราะเพชรจะไม่ได้คุ้มครอง อันนี้เป็นความจริง

ทีนี้วิธีเป่ายันต์ของท่าน ไม่ใช่เป่าทีละคน ท่านเป่าทีละศาลาคือนั่งกันเต็มศาลา แล้วท่านให้จุดธูปตามที่กล่าวแล้ว ภาวนาว่า **"พุทโธ"** ท่านก็นั่งภาวนาอยู่หลังกระดาน จนกระทั่งบางคนมีอาการหนักที่ศีรษะบ้าง เหมือนไรไต่อยู่ที่ศีรษะบ้าง มีอาการร้อนหูร้อนหน้าบ้าง อย่างนี้เรียกว่า **ยันต์เกราะเพชรเข้าถึงตัว** แล้วอาการอย่างนี้จะทรงอยู่สัก 2-3 วัน อาการอย่างนี้จึงจะหาย ทั้งนี้ก็เพราะยันต์เกราะเพชรจะค่อย ๆ ซึมเข้าไปทีละนิด จนกระทั่งร่างกาย แล้วอาการอย่างนั้นจึงจะหาย

ถ้าหากว่ายันต์เกราะเพชรยังไหลไม่ทั่วร่างกายเพียงใด ความรู้สึกหนักหรือร้อนหน้าร้อนตา หรือคล้าย ๆ ไรไต่ตามหน้าตามตาก็จะยังปรากฏอยู่

การเป่ายันต์เกราะเพชรแต่ละคราว **ต้องเป่าเฉพาะวันเสาร์** 5 คือวันเสาร์ตรงกับวันขึ้น 5 ค่ำ จะเป็นเดือนอะไรก็ได้

การเป่ายันต์เกราะเพชรของท่านไม่มีค่าครู ไม่มีค่าวิชา ไม่มีค่าป่วยการ คือหลวงพ่อทำอะไรทุกอย่างไม่หวังผลตอบแทน ทำเพื่อเมตตาสาธารณประโยชน์โดยเฉพาะวันเป่ายันต์เกราะเพชรของท่านถือ **เป็นวันไหว้ครู** ซึ่งบรรดาลูกศิษย์ทั้งหลายจะต้องมาพร้อมกันเวลาในเพลก่อนเพลหรือหลังเที่ยงตั้งแต่เช้าประมาณ 2 โมงเช้า จะรวบรวมสรรพสิ่งทั้งหลายที่บรรดาศิษยานุศิษย์นำมาเป็นการคารวะครู แล้วก็ทำพิธีไหว้ครูเสร็จภายในเพล

ตอนนั้นใครจะลงตะกรุดพิสมร ผ้ายันต์ ก็เขียนเอาไป ใครชอบใจยันต์อะไร ชอบตะกรุดอะไรก็เขียนลงไป เอาไปวางไว้ในสถานที่ท่านไหว้ครู

เมื่อท่านอัญเชิญครูเสร็จ ท่านก็จะปลุกเสกของเหล่านั้นเสร็จไปด้วยกัน แล้วต่างคนต่างก็นำกลับ อันนี้ก็ไม่มีค่าครูเหมือนกัน ไม่มีค่าป่วยการ

อันนี้บรรดาศิษยานุศิษย์ทั้งหลายท่านก็ไม่บังคับว่าใครจะมาหรือไม่มา มาแล้วจะนำของอะไรมา หรือไม่นำมาท่านไม่บังคับ สิ่งของสิ่ใดที่จำเป็นในการไหว้ครูท่านจะทำของท่านเสร็จครบถ้วนบริบูรณ์ ถือว่าเป็นกิจของท่าน ถ้าบรรดาศิษย์ทั้งหลายจะร่วมในการไหว้ครูก็เป็นสิทธิของศิษย์ที่มีคารวะในครูบาอาจารย์

แล้วก็เวลาไหว้ครู ท่านเลี้ยงอาหารด้วย เวลาเป่ายันต์ คนเป็นหมื่น ท่านก็เลี้ยงอาหาร หุงข้าวเลี้ยง หุงด้วยกะทะ ข้าวต้มแกงตามที่ท่านจะพึงทำได้ เรียกว่าบุคคลใด ใครจะกินอย่างไรท่านไม่รู้ ท่านรู้แต่เพียงว่ามีอาหารให้บริโภค เพราะท่านถือตามแบบพระว่า **พระจะต้องทำตนเป็นคนเลี้ยงง่าย** ถ้าใครเป็นคนกินยากที่มนุษย์ธรรมดากินไม่ได้ ก็ไปหากินเอาเอง ท่านทำอาหารตามที่มนุษย์ธรรมดากินได้ คือเอาชาวบ้านมาทำครัว มาต้มมาแกง

ยันต์เกราะเพชรของท่าน เป่าคราวหนึ่งเป็นพัน ๆ คน ศาลาของท่านจุคนประมาณ 3,000 - 4,000 คน ในแต่ละคราว แต่ก็ต้องทำเป็นรุ่น ๆ อย่างน้อยที่สุดก็ 5 - 6 รุ่นต่อหนึ่งคราวต่อหนึ่งวาระ *(หมายถึงเสาร์ 5 ครั้งหนึ่ง)*

นี่เราจะเห็นได้ว่าคนที่รับยันต์เกราะเพ๊รของหลวงพ่อปานนะ ครั้งหนึ่งก็ไม่น้อยกว่าหมื่นคน

อานุภาพของยันต์เกราะเพชร

เพื่อนฉันเป็นพระชื่อ **พระผล** บ้านเดิมอยู่ที่ อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี ท่านรับยันต์

เกราะเพชรไปแล้ว หลังจากรับยันต์เกราะเพชรไปแล้วประมาณ 3 วัน ก็ออกไปเดินเที่ยวกลางทุ่งก็ถูกงูเห่ากัด เห็นตัวชัดว่าเป็นงูเห่า เพราะเดินเข้าไปข้างหลังมัน มันอยู่ในซังข้าว ตอนนั้นดูเหมือนว่าจะเป็นเดือนยี่ปลายเดือน ถ้าจะนับเป็นเดือนหลวงก็ประมาณกุมภาพันธ์

เมื่อเจ้างูมันกัด แต่เขาเป็นพระ เขาก็ไม่กล้าตี ก็เดินกลับมาวัด ในตอนเดินกลับมาปรากฏว่าพิษงูมันวิ่งขึ้นถึงเข่า ปวดถึงเข่า แล้วมันก็ถอยลงไปถึงข้อเท้า แล้วมันก็วิ่งขึ้นถึงเข่า แล้วก็ถอยลงไปถึงข้อเท้า แล้วก็วิ่งซู่ถึงเข่าปวดขึ้นมา แล้วก็ลงถึงข้อเท้าถึงปลายเท้า แล้วก็หายไปเลยกว่าจะเดินกลับเข้ามาถึงวัด พิษของงูก็หายไปหมดแล้ว

เมื่อกลับมาแล้ว ท่านก็มาหาหลวงพ่อ บอกท่านว่างูกัดครับ

หลวงพ่อก็ถามว่า “คุณผล คุณรับยันต์เกราะเพชรไปหรือเปล่า?”

พระผลก็บอกว่า “รับครับ”

หลวงพ่อท่านก็ถามว่า “แล้วพิษงูมันแสดงอย่างไรบ้าง ?”

ท่านก็บอกว่า “ปวดขึ้นถึงหัวเข่า แล้วก็ถอยลงมาถึงข้อเท้าเป็นอย่างนั้น 3 ครั้ง แล้วก็ออกถึงปลายนิ้ว หายไปเลย”

หลวงพ่อปานบอกว่า

“ไม่ต้องรักษา ยันต์เกราะเพชรของฉันป้องกันอันตรายได้เรื่องงูหรือสัตว์มีพิษไม่มีความหมาย”

ท่านพูดเท่านั้น แล้วท่านผลก็เลยไม่ได้รักษา ไม่ได้ทำอะไรทั้งนั้น ถ้าดูแผลแล้วก็รู้สึกว่าเป็นแผลที่มีอันตรายจริง ๆ เพราะกัดเข้าช่องประตูลม เป็นแผลลึก นี่เป็นเรื่องหนึ่ง

และอีกเรื่องหนึ่ง *(ที่เล่าไม่ได้อวดตัวนะ ฉันถือว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับหลวงพ่อปาน)* เมื่อสมัยที่หลวงพ่อปานได้สร้างมณฑป สร้างบันไดที่เขาวงพระจันทร์เสร็จเรียบร้อยแล้ว ทีนี้ทางที่จะเข้าเขาวงพระจันทร์ก็คือทางเข้า **วัดเขาสะพานนาค** เดี๋ยวนี้วัดเขาสะพานนาค ถ้าใครไปรถยนต์จะไปทางลพบุรีผ่านโคกสำโรงแล้วจะเห็นวัดเขาสะพานนาค วัดนั้นหลวงพ่อปานท่านสร้างไว้ โดยทุน **นายประยงค์ ตั้งตรงจิต ห้างขายยาตราใบโพธิ์** เป็นคนทำ **คาถาพระปัจเจกพุทธเจ้า** เป็นคนแรก เมื่อคาถาให้ผลก็เอาทุนมาสร้างวัดนั้นเป็นวัดแรก

ตามปกติหลวงพ่อปานท่านสร้างวัด พระที่เป็นลูกศิษย์ท่านก็เป็นช่างกันทั้งนั้น ฉันก็พลอยเป็นกับเขาด้วย ไอ้ฉันไม่เป็นช่างอะไร เป็นช่างยก ฉันก็สร้างกับเขาด้วย ตอนนั้นกำลังสร้างศาลาการเปรียญ พวกพระก็ขึ้นไปอยู่บนหลังคาหมด ฉันก็ขึ้นไป ไปทำกันบนหลังคา

ทีนี้ ก็มีเจ้าลาวคนหนึ่งเดินผ่านมา เจ้าลาวคนนี้เป็นลาวคงแก่เรียน มีวิชา เป็นนักทำคุณ ไสยเหมือนกัน ตอนนั้นมีแยะแถวนั้น

พอเขาเดินผ่านมา เขาก็บอกว่า

“หลวงพี่ครับระวังหล่นลงมานะ”

พระแกได้ยินก็โมโห พระที่ถือโชคลางก็มี แกชื่อท่านผาดแกก็ด่าเอาว่า

“ไอ้ลาวขี้แกล้ง ไอ้ลาวกินปลาร้า มึงจะทำอะไรก็ทำ ไอ้ลาวอย่างมึงไม่มีความหมายอะไร”

แกก็ด่า ด่าเอาหนัก ๆ แกเป็นคนขี้โมโหนี่ พวกเราก็ห้าม แกก็มาโกรธพวกเราอีก หาว่าเราไปกลัวเจ้าลาวคนนั้น แกว่า

“เรามันลูกศิษย์หลวงพ่อปาน ใครจะมาทำอะไรได้”

ไอ้เจ้าลาวโมโห มันเลยเดินเข้าไปหลังเขา จะทำอะไรบ้างฉันก็ไม่ทราบ ไม่มีใครทราบ พวกเราก็ทำงานกันต่อไป

พอถึงเวลาเพลก็ลง ลงมาอาบน้ำอาบเท่า พออาบเสร็จก็ฉันข้าว พอฉันข้าวเสร็จก็นอน ตามบัญชาของหลวงพ่อปาน *(คือว่าเมื่อฉันเช้าเสร็จแล้วให้ขึ้นทำงาน เมื่อฉันเพลเสร็จแล้วก็ให้นอน)*

นอนพักครู่หนึ่งถึงบ่าย 2 โมง ท่านสั่งไว้เลยว่าถ้ายังไม่ถึงบ่าย 2 โมง ไม่ให้ขึ้นทำงาน เพราะแดดกำลังกล้า แต่ท่านไม่ได้มาคุมพวกเรา มากันตามลำพัง ทำกันเอง เมื่อท่านสั่งแล้วต้องเป็นผล

เมื่อนอนไปสักครู่หนึ่ง ก็ยังไม่ถึงบ่าย 2 โมง มีชาวบ้านวิ่งเข้ามาบอกว่า

“ท่านครับ มีลาวหนุ่ม ๆ คนหนึ่ง มันไปนอนตัวบวมอยู่หลังเขา มันร้องครวญครางอยากจะพบพระ”

พวกเราสงสัยก็พากันไปดู ไปทั้งหมดด้วยกัน 7-8 องค์ ก็เห็นเจ้าลาวคนนั้นเองที่มันบอกว่าระวังจะหล่นจากหลังคา มันร้องครวญคราง ก็ถามว่า

“เป็นอะไร งูกัดหรือตะขาบกัด ?”

มันก็บอกว่า “เปล่า”

แล้วก็ยกมือไหว้บอกว่า

“ผมขออภัยเถิดครับ”

ถามว่า “ทำไม?”

เขาก็บอกว่า "พวกท่านด่าผมน่ะผมโกรธ ไปหาตะปูมาเยอะผูกไขว้สี่มุม *(หมายความว่าหลาวเป็นปลายแหลม 4 ทาง)* นี่ผมจะทำตะปูเข้าท้องพวกท่านครับ ผมจะให้พวกท่านตกจากศาลาตาย"

ก็ถามว่า "ทำไมไม่ทำ"

เขาก็บอกว่า "ทำแล้วครับ เริ่มทำตะปูเล็กลงเท่านั้นแหละครับ ตะปูมันกระดอนเข้ามาถูกที่ตัวผมป๊อกเดียว ผมก็หงายท้อง แล้วก็ไม่รู้สึกตัว เพิ่งจะมารู้สึกตัวนี่แหละครับ มันปวดไปหมดทั้งตัวเลยครับ แล้วก็บวมไปทั้งตัวเลย ผมเห็นว่า พวกท่านมีดีจริง ๆ ผมขออภัยเถิดครับ ขอให้ท่านสงสารผมเถอะครับ"

ท่านผาดเป็นคนเจ้าโมโห ก็บอกว่า

"กูจะสงสารยังไง มึงตายเสียได้ก็ดี กูจะได้บังสุกุล กูไม่มีสตางค์ใช้อยู่แล้ว"

เล่นกับพระซิ มองเห็นคนตายเป็นแหล่งหากิน ใครจะไปตายให้พระเห็นไม่ได้นะ ชาวบ้านเขากลัวคนตาย ใครตายเขาเสียสตางค์แต่พระได้สตางค์

พวกเราก็เลยสงสาร บอกว่า

"ท่านผาดสงสารเขาเถิด เขาก็ผิดไปแล้ว เขาทำแล้วโทษก็ถึงตัวเขาแล้ว"

แกก็แสดงท่าทางพิโรธอยู่พักหนึ่ง ผลที่สุดก็ใจอ่อนบอกว่า

"ในเมื่อมันขออภัยก็ให้มัน แต่ต้องสัญญาก่อนว่า นับแต่นี้เป็นต้นไป ถ้าหายจากโรคแล้ว จะต้องมาช่วยทำงาน 1 เดือน ถ้าไม่อย่างนั้นไม่ให้อภัย

ไอ้เจ้านั่นยอมทุกอย่าง แต่โรคทั้งหลายแหล่มันก็ไม่หายมันก็ยิ่งปวดใหญ่ ผลที่สุดพวกเราไม่รู้จะทำอย่างไร ไม่มีใครเป็นหมอเลย ไอ้หมออย่างฉันก็ใช้ไม่ได้ เพราะนั่นเป็นเรื่องของวิชาอาคม มันไม่ใช่รักษาโรคด้วยยา ไอ้ฉันเองก็ไม่ได้เป็นหมด เป็นขี้ข้าหมอ เรียนวิชาปรุงยาตามหมอสั่ง หมอเขาต้องการยาอะไรก็ให้อย่างนั้น

ทีนี้ยาประเภทที่เรารู้ก็ไม่มีในป่า มาทำอะไรไม่ได้ ถ้ารู้ว่าทำได้ เครื่องสะกัดมันก็ไม่มี มัวไปนั่งสะกัดตัวยาอยู่พอดีเป็นไข้ตาย ก็เลยหมดทาง ต้องนำไปวัดบางนมโคให้หลวงพ่อปานแก้ไข

เมื่อนำเจ้าลาวคนนั้นมาหาหลวงพ่อปาน หลวงพ่อก็รู้ท่านบอกว่า

"ไม่ไหวแล้วไอ้หนู เอามาที่นี่ข้ารักษาไม่หาย เพราะเป็นของที่เอ็งทำเอง เอ็งต้องกลับไปใหม่ กลับไปที่วัดเขาสะพานนาค เอาดอกไม้ ธูป เทียน ไปขมาพระพวกนั้นเท่านั้นละ"

ตาช่วยแกเป็นคนพามาบอกว่า

"พระให้อภัยแล้วครับ"

หลวงพ่อก็บอกว่า

"ไม่ถูก การให้อภัยด้วยวาจาอย่างนั้นไม่ถูก เพราะการคุ้มครองพระพวกนั้นเป็นพระรัตนตรัย และเทวดา ต้องจัดดอกไม้ ธูป เทียน ไปขมาพระรัตนตรัย เทวดา และครูบาอาจารย์เจ้าของยันต์เกราะเพชร แล้วจะหาย"

ผลที่สุดก็ต้องนำกลับไปอีก กว่าจะไปกว่าจะมาทรมานไปตั้ง 7 วันแล้ว ไอ้เจ้านั่นก็นอนครางแบบนั้น 7 วัน ผลที่สุดกลับมาขอขมาก็หาย

เมื่อหายแล้ว แกก็รักษาสัจจะจริง ๆ อยู่ช่วยทำงานอยู่ 1 เดือน เมื่อครบเดือน แกรำคาญเข้าก็บวชเป็นพระช่วยสร้างวัดตลอดไป ผลที่สุดหลวงพ่อปานก็ให้เลิกวิชานั้น แล้วก็เจริญพระกรรมฐานจนได้อภิญญา **นี่เป็นอานุภาพของยันต์เกราะเพชรนะ**

การใช้ยันต์เกราะเพชร

ตอนเช้าตื่นขึ้นมาให้บูชาพระแล้วว่านโม 3 จบ ให้ว่าอติปิโส 1 จบ ขณะที่ว่าอิติปิโสให้นึกถึงพระพุทธเจ้า นึกถึงหลวงพ่อปานและยันต์เกราะเพชรที่เราเป่าแล้ว เรานึกถึงยันต์เกราะเพชรคิดว่าเกราะเพชรอันนี้เป็นเกราะเพชรอันหนึ่งคลุมตัวเรา แล้วก็ว่าอิติปิโสจนจบ เวลาจะไปไหนให้ภาวนาว่า **"พุทโธ"** สัก 2-3 ครั้ง พอจิตสบายให้กลืนน้ำลายไปครั้งหนึ่ง ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง เป็นอันว่าวันนั้นทั้งวันยันต์เกราะเพชรจะคุ้มครองตัวตลอดไป

คาถายันต์เกราะเพชร

ของหลวงพ่อปาน วัดบางนมโค

อิ	ระ	ชา	คะ	ตะ	ระ	สา
ติ	หัง	จะ	โต	โร	ถิ	ณัง
ปิ	สัม	ระ	โล	ปุ	สัท	พุท
โส	มา	ณะ	กะ	ริ	ถา	โธ
ภะ	สัม	สัม	วิ	สะ	เท	ภะ
คะ	พุท	ปัน	ทู	ธัม	วะ	คะ
วา	โธ	โน	อะ	มะ	มะ	วา
อะ	วิช	สุ	นุต	สา	นุส	ติ ฯ

อาลัยคุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค

คุณต้อย ธิดาของคุณหญิงเยาวมาลย์บอกดิฉันว่า คุณแม่ขอให้ดิฉันเขียนคำไว้อาลัยให้ ดิฉันยินดีที่จะได้มีโอกาสกระทำสิ่งที่คุณหญิงต้องการในวาระสุดท้าย เพราะดิฉันก็รักใคร่นับถือคุณหญิงมาเป็นเวลานาน

คุณหญิงสมรสกับศาสตราจารย์ ดร.เดือน บุนนาค ดิฉันได้รู้จักกับคุณหญิง เมื่อพบกันครั้งแรกดิฉันก็เกิดความประทับใจในความงามของคุณหญิงเสียแล้ว ผู้ใดได้เห็นคุณหญิงเยาวมาลย์แล้วจะต้องยอมรับทีเดียวว่า คุณหญิงเป็นสุภาพสตรีสาวที่สวยมาก รูปร่างสูงโปร่ง ผิวขาวอมชมพู ลักษณะเป็นผู้มีบุญ แม้กระทั่งเสียงก็มีกังวาลหวานใสเคยล้อกันว่าเสียงเพราะปานระฆังเงิน คุณหญิงเป็นภรรยาที่ดี เป็นมารดาที่ดี ได้อบรมสั่งสอนบุตรธิดาให้มีความประพฤติดี มีกิริยามารยาทเรียบร้อยอ่อนโยนสมเป็นผู้ดีแท้ และได้ให้การศึกษาเล่าเรียนจนได้ทำงานเป็นหลักฐานทุกคน

ดิฉันห่างกับคุณหญิงสักระยะหนึ่ง เพราะต่างก็มีภาระทางครอบครัวด้วยกัน ต่อมาได้ทราบว่าคุณหญิงหันเข้าหาธรรมถึงขั้นสามารถปฏิบัติทำจิตเป็นสมาธิได้ ดิฉันรู้สึกดีใจในข่าวดีนี้

วันหนึ่งดิฉันทราบว่าคุณหญิงป่วยจึงไปเยี่ยม สังเกตเห็นหน้าตายังดูสดใสไม่ร่วงโรยแม้เสียงที่พูดก็ยังดังกังวาลหวานเช่นเคย เมื่อคุยกันจึงทราบแน่ว่าคุณหญิงทำจิตได้สูงปราศจากกิเลสแล้ว คุณหญิงบอกว่า "คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เลือกตายได้" ฉะนั้นคุณหญิงจึงหันเข้าหาธรรม มีการรักษาศีลแปดและมุ่งแต่ทำการกุศลเสมอมา การปฏิบัติของคุณหญิงได้ผลดีจริง แม้ตอนหลังจะป่วยหนักแล้วก็สามารถทำจิตได้เข้มแข็ง สงบ ไม่เดือดร้อนโวยวายไม่กลัวต่อความตาย ซึ่งน้อยคนนักจะทำใจได้เช่นนี้ เป็นที่น่าสรรเสริญในความพากเพียรปฏิบัติธรรมจนเป็นผลสำเร็จได้เห็นธรรม คือได้เห็นอนิจจัง เปรียบเสมือนคุณหญิงได้เฝ้าองค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้า นับว่าเป็นผู้มีบุญอย่างยิ่ง

คุณหญิงเยาวมาลย์ ได้จากโลกมนุษย์อันแสนวุ่นวายนี้ไปสู่สรวงสวรรค์ด้วยความสงบสุข ดังจะเห็นได้เมื่อทุกคนที่ไปเคารพศพ จะเห็นหน้าคุณหญิงสวยงามเหมือนคนนอนหลับสบาย จึงแน่ใจได้ว่าดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณหญิงคงได้ขึ้นไปสู่เบื้องสูงในสัมปรายภพแล้วอย่างแน่นอน

เฉิมศรี วินิจฉัยกุล

(ท่านผู้หญิงโฉมศรี วินิจฉัยกุล)

แด่ "พี่"

ผู้ประสพความสำเร็จในชีวิตอย่างสูงสุดแล้วทั้งทางโลกและทางธรรม

จบลงแล้วจากการดำเนินชีวิตอย่างสมบูรณ์และมีระเบียบแบบแผนเรียบร้อยตามอุดมคติที่ได้ตั้งใจไว้ทุกประการเป็นเวลา 64 กว่าปีของ "คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค" ผู้ซึ่งข้าพเจ้ารักและเคารพเสมือนเป็นพี่สาวร่วมสายโลหิต ทั้งยังเป็นพี่สาวของเพื่อนรักของข้าพเจ้าด้วย เราสนิทสนมรักใคร่กันมาตั้งแต่เป็นเด็กนักเรียน ครั้นต่างคนต่างก็มีครอบครัวเรากลับทวีความรักใคร่ผูกพันกันมากยิ่งขึ้น สืบทอดตลอดมาจนถึงลูกหลานทุกวันนี้เสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน เรามีความสุขความทุกข์ร่วมกัน เป็นที่พึ่งและความอบอุ่นของกันและกัน แต่บัดนี้พี่ ๆ ได้จากไปกันหมดแล้ว ทั้ง ๆ ที่ได้เตรียมตัวเตรียมใจรับเหตุการณ์ไว้แล้วทุก ๆ ครั้งที่จะมีการจาก เพราะเมื่อมีการเกิดก็ย่อมมีการจากอันเป็นธรรมดาของโลก แต่เมื่อพบกับการจากเข้าจริง ๆ ก็สุดที่จะหักความอาลัยรักและคิดถึงได้เกิดความว้าเหว่อย่างเยือกเย็นในหัวใจเหลือเกิน ซึ่งยากจะเขียนออกมาให้มีความหมายแจ้งชัดเพียงพอได้

ตลอดเวลา "พี่" ครองตนสมเป็นกุลสตรีที่ควรยกย่อง และเป็นแบบอย่างที่ดีของการดำเนินชีวิต ไม่ว่าพี่จะอยู่ในฐานะที่เป็นอะไร กับใคร ญาติ มิตร ลูกหลาน ฯลฯ พี่ก็วางตัวได้อย่างเหมาะสม ให้คำแนะนำ อบรม สั่งสอน ห่วงใย ตามฐานะของแต่ละบุคคลไป ซึ่งผู้ได้รับจะต้องจดจำและภาคภูมิใจ ถือเป็นมรดกอันล้ำค่าที่จะต้องระลึกถึงจดจำ และรักษาไว้อย่างดีตลอดไป

พี่เป็นผู้ที่งามพร้อมทั้งกาย วาจา และจิตใจ นอกจากจะงามพร้อมแล้วยังบริสุทธิ์และจริงใจ ซึ่งหายากเหลือเกินในโลกปัจจุบันนี้ พี่เป็นกัลยาณมิตรกับทุก ๆ คน พี่ไม่เคยนินทาว่าร้ายใคร สิ่งใดที่ไม่ดีก็พูดกันต่อหน้า พี่จึงเปรียบเสมือนปูชนียบุคคลที่ทุกคนรักใคร่หวงแหน สุดเสียดายและอาลัยเมื่อจะต้องจากไป

ส่วนทางธรรมนั้นเล่า พี่ก็มีจิตใจบริสุทธิ์ มีเมตตาธรรม ใฝ่กุศล สร้างบุญ-ทานไว้มากมายเหลือที่จะบรรยายได้

อิทัง บุญญะ ผะลัง ผลบุญใดที่พี่ได้ทำและบำเพ็ญมาแล้วทั้งอดีตและปัจจุบัน ผลบุญนั้นคงเป็นปัจจัยให้พี่ได้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ตามคำอธิษฐานของพี่ทุกครั้งในชาติปัจจุบันนี้อย่างแน่นอน

ด้วยความอาลัยรัก

จากน้อง "หมู"

(คุณหญิงสมสมัย ศรีไชยยันต์)



วัดพระศรีมหาธาตุ สุโขทัย พ.ศ. 2516

คำไว้อาลัย คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค

ดิฉันรู้จักคุณหญิงเยาวมาลย์มาประมาณ 40 ปีเศษแล้ว ตั้งแต่ยังไม่ได้เป็นคุณหญิง

เธอเป็นคนดีมากทั้งทางโลกและทางธรรม เธอสามารถทำสมาธิได้ และรักษาศีลได้ตลอดชีวิตจนกระทั่งถึงแก่กรรม เวลาดิฉันไม่สบายมาก เธอได้มาเยี่ยมและช่วยปลอบใจโดยเอาเทปธรรมของหลวงพ่อพระมหาวีระ ถาวโร ให้ไว้เปิดฟังเพื่อให้ใจสงบระงับทุกข์ได้ชั่วขณะ

เธอมีสติและความจำได้เป็นอย่างดี เพราะขณะเจ็บหนักได้สั่งลูกสาว (ต้อย) ของเธอไว้ว่า "อย่าลืม" ขอให้คุณผดุงเขียนไว้อาลัยให้ด้วย"

พฤษภกาสร	อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เสน่งคง	สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย	มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตย์ทั่วแต่ชั่วดี	ประดับไว้ในโลกา

ผดุงโฉม จรัสการคุรุกรรม

14 ก.พ. 27

คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค กับ สภาสตรีแห่งชาติฯ

ในสมัยที่ประเทศสยามมีพลเมือง 14 ล้านคนนั้น โรงเรียนสตรีในกรุงเทพฯ มีไม่กี่แห่งที่เด่น ๆ เห็นจะเป็นโรงเรียนสายปัญญา ราชินี วัฒนา เบญจมราชาลัย เพชรบุรีวิทยาลงกรณ์และสตรีวิทยา เป็นต้น ซึ่งต่อมาในปี 2480 กระทรวงศึกษาธิการได้รวมชั้นมัธยมปลาย ม.ศ.-ม.8 ของสามโรงเรียนที่กล่าวมาข้างท้ายเป็นโรงเรียนสวนสุนันทาวิทยาลัย ดังนั้นนักเรียนที่เรียนเก่ง ความประพฤติดี แก่นหรือสวย มักจะเป็นที่รู้จักกันทั่วไม่เฉพาะโรงเรียนของตนเท่านั้น ดิฉันตอนแรกอยู่คนละโรงเรียนกับคุณหญิงเยาวมาลย์ แต่ก็ได้ยินกิติศัพท์เล่าลือถึงความงามของเธอด้วย ต่อมาเราได้มาอยู่โรงเรียนเดียวกันที่สวนสุนันทาฯ ดิฉันและเพื่อน ๆ กลายเป็นแฟนติดพี่เยาวมาลย์คนสวยกันเป็นฝูง เมื่อออกจากโรงเรียนแล้วได้ทราบข่าวคราวการเคลื่อนไหว ความรุ่งเรืองของชีวิตครอบครัวที่ท่านได้สมรสกับศาสตราจารย์ ดร.เดือน บุนนาค ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญระดับชาติคนหนึ่งในขณะนั้นก็พลอยชื่นชมยินดีกับท่านมาตลอด

ดิฉันได้มาพบคุณหญิงเยาวมาลย์อีกครั้งที่สโมสรวัฒนธรรมหญิง และในวงการสังคมสงเคราะห์หลายแห่ง มีความประทับใจในอัธยาศัยไมตรีที่อ่อนหวานเยือกเย็นไม่เป็นพิษภัยต่อผู้ใด คุณหญิงเยาวมาลย์เป็นผู้ที่มีฐานะทางสังคมดี ทั้งส่วนตัวและหน้าที่การงานของสามี มีความงามจนเป็นที่กล่าวขวัญ แต่คุณหญิงเยาวมาลย์ทำตัวเรียบง่ายเข้ากับคนได้ทุกชั้นทุกวัย ใครได้เข้าใกล้เธอก็มีแต่ความสุข ดิฉันเกิดความนิยมท่านอยู่ในใจว่า นี่แหละ “กุลสตรี” แห่งยุค

ย้อนหลังจากปัจจุบันไปเมื่อ 16 ปีก่อน คุณหญิงเยาวมาลย์เข้ามาเป็นสมาชิกสมทบของสภาสตรีแห่งชาติฯ ในขณะที่ดิฉันเป็นเลขาธิการอยู่จึงมีโอกาสทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิดและได้พบว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง มีมนุษย์สัมพันธ์ดี โอภาปราศัย ท่านประธานสภาสตรีแห่งชาติฯ สมัยนั้นคือคุณหญิงประภาพรรณ วิจิตรวาทการ ได้มอบงานให้คุณหญิง เยาวมาลย์เสมอ ทั้งเรื่องเฉพาะกิจและประจำ บางเรื่องที่ท่านไม่ถนัดก็จะไต่ถามหาผู้ร่วมงานซึ่งทุกคนก็จะให้ความร่วมมือด้วยดี เพราะการทำงานกับท่านมีแต่ความสบายใจไม่ต้องระมัดระวังตัวลีบ แต่คุณหญิงเยาวมาลย์เอาจริงเอาจังกับงาน เอาใจใส่ไม่ทอดทิ้งถึงกับระดมเอาลูกสาว “คุณต้อย”

น้องสาว (คุณกานดา) และสมาชิกอื่นในครอบครัวของท่านมาช่วยจนกว่างานนั้นจะสำเร็จ ไม่เพียงแต่งานที่ท่านได้รับมอบหมายเท่านั้น งานส่วนรวมของสภาสตรีแห่งชาติฯ ก็ดี หรืองานอื่นใดที่อยู่ในวิสัยที่ท่านจะช่วยได้ก็ดีท่านจะทำทันทีโดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ นับว่าท่านได้ให้ความร่วมมือและสนับสนุนงานของสภาสตรีแห่งชาติฯ ในช่วงนั้นอย่างมาก

คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาคเป็นผู้ใหญ่ที่เอื้ออารีต่อผู้น้อย เป็นแบบอย่างในการอ่อนน้อมถ่อมตน ให้ความนับถือผู้ร่วมงานและผู้อาวุโส จากการทำงานร่วมกับท่าน ยังไม่เคยได้ยินท่านนินทาว่าร้ายใครทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทำนองเดียวกันไม่เคยได้ยินได้ฟังผู้ใดกล่าวร้ายท่าน มีแต่รักเคารพและนิยมชมชื่น

ดิฉันได้ทราบว่าช่วงระยะเวลาที่ท่านห่างสภาสตรีแห่งชาติฯ ไปนั้น ท่านได้เข้าวัดทำบุญทำกุศลและข้อเท็จจริงพึ่งปรากฏว่าข่าวคราวการติดต่อของสภาสตรีแห่งชาติฯ กับท่านหยุดชะงักไปเพราะต้นเหตุจาก ป.ณ. จึงเป็นที่น่าเสียดายที่เราไม่มีโอกาสได้รับรู้การเจ็บป่วยของท่าน จึงไม่มีโอกาสได้แสดงน้ำใจก่อนที่จะถึงวาระสุดท้ายของท่าน

รูปธรรมของคุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค ได้แตกดับจากไปแล้ว ยังคงไว้ซึ่งนามธรรมแห่งคุณงามความดีที่จะประทับใจผู้ที่คุ้นเคย ญาติสนิทมิตรสหายตลอดไป ด้วยคุณงามความดีและกุศลบุญที่คุณหญิงเยาวมาลย์ได้บำเพ็ญสะสมไว้ในภพนี้ประกอบด้วยผลบุญที่บุตรธิดา ญาติมิตรได้บำเพ็ญอุทิศให้จงเป็นปัจจัยส่งผลให้ท่านประสบสุคติในสัมปรายภพเทอญ

คุณหญิงจันทนี สันตะบุตร

คุณแม่

ในวัยเด็ก คุณแม่และน้าน้อยเป็นนักเรียนประจำโรงเรียนเบญจมราชาลัย ซึ่งเป็นโรงเรียนสตรีที่มีชื่อเสียงมากสมัยนั้น บรรดาครูและนักเรียนรุ่นพี่มักจะเรียกชื่อติดปากพร้อมกันว่า "เยาวมาลย์-กานดา"



เยาวมาลย์ – กานดา



คุณแม่สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนเบญจมราชาลัย และชั้นเตรียมอุดมศึกษาจากโรงเรียนสวนสุนันทาวิทยาลัย โรงเรียนสตรีในสมัยนั้นมักจะสอนวิชาเน้นหนักทางด้านศิลปหัตถกรรม แม่บ้านการเรือน และอบรมสั่งสอนให้เป็นกุลสตรีไทยที่ดีงาม

นอกจากจะเรียนดีและเป็นนักกีฬาของโรงเรียนแล้ว คุณแม่ยังมีความชำนาญในงานด้านฝีมือมาก โดยเฉพาะการร้อยมาลัย เช่น มาลัยเหลี่ยม มาลัยแบน เป็นต้น ในเรื่องการเย็บปักถักร้อย คุณแม่ชอบปักหมอน ปักเสื้อ สมัยที่เป็นนักเรียนได้มีผู้มาจ้างปักตาลปัตรด้วยดิ้นทองทั้งสองหน้า โดยให้ค่าจ้างปักตาลปัตรด้านละ 20 บาท

ในด้านดนตรีไทย คุณแม่สามารถเล่นซอด้วงได้ดี และชอบเล่นเพลงทำนองลมพัดชายเขามาก นอกจากนี้คุณแม่ยังรำละครในงานของโรงเรียนเบญจมราชาลัยหลายครั้ง ส่วนมากมักจะรำเป็นตัวพระมากกว่ารำเป็นตัวนาง แต่ก็มีบทตัวนางที่คุณแม่ชอบ ได้แก่บทพระนางสามาวดี ในเรื่อง "สละชีพเพื่องาน" บทประพันธ์ของ พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ ซึ่งมีคุณหญิงประภาพรรณ วิจิตรวาทการ เป็นผู้กำกับการแสดง มีอยู่ตอนหนึ่งที่ยังพอจำได้เนื้อร้องทำนองลมพัดชายเขาว่า

"อันดินแดนแสนสบายข้างในนั้น คือสวรรค์มั่นคงอย่าสงสัย
พื้นสีเขียว ฟ้าสีครามงามกระไร พฤกษไสวชูช่อประชันกันเอย."
อันดินแดนแผ่นฟ้าสุธาทิพย์ ลอยละลิบรุ่งเรืองเมืองในฝัน
เป็นถิ่นที่มีสุขทุกคืนวัน จะเชิญขวัญท่านให้ไปเที่ยวเอย."

มีนาคม 2484 คุณแม่ได้เข้าพิธีสมรสกับคุณพ่อ โดยสมเด็จพระสังฆราช (แพ) วัดสุทัศน์ฯ เป็นผู้ประทานน้ำสังข์ให้ ตอนนั้นคุณพ่อเป็นอาจารย์สอนวิชากฎหมายที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และเป็นเลขาธิการคณะกรรมการกฤษฎีกาด้วย ในปีต่อ ๆ มาเมื่อคุณแม่ให้กำเนิดบุตรได้ 2 คน ก็พอดีกับสงครามเอเชียบูรพา ญี่ปุ่นนำทหารบุกเข้ากรุงเทพฯ ครอบครัวเราจึงต้องย้ายไปพักอาศัยชั่วคราวที่ตึกโดม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พอระเบิดลงมาก ๆ ในบริเวณใกล้เคียงจึงได้ย้ายไปอยู่ที่บ้านสวนบางขุนนนท์ จนสงครามสงบจึงย้ายกลับมาอยู่บ้านจันทรหาสน์ที่ถนนสาธรใต้

ระหว่างที่คุณพ่อเป็นข้าราชการการเมืองนั้น คุณพ่อได้รับการแต่งตั้งให้เป็นรัฐมนตรีร่วมกับคณะรัฐบาลหลายสมัย คุณแม่จึงต้องทำหน้าที่ทั้งแม่บ้านและแม่งานในการจัดงานเลี้ยงต่าง ๆ ทำให้คุณแม่มีความชำนาญในการทำอาหารคาว-หวานมาก ทั้งนี้ยังได้รับการฝึกฝนและคำแนะนำหลายอย่างจากคุณป้าปาน และคุณย่าสอน บุนนาค ด้วย



ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ จตุตถจุลจอมเกล้า พ.ศ. 2486
เป็น "คุณหญิง" เมื่ออายุ 24 ปี



เพื่อนเก่าแก่ของครอบครัว

(จากซ้าย) คุณเสนาะ-คุณขจิต นิลกำแหง และ พระสุนทรวาจนา-คุณสว่างวงษ์ สาลักษณ์



เหมือนครอบครัวเดียวกัน

พลโท อัมพร-คุณหญิงสมสมัย ศรีไชยยันต์ นำเที่ยววัดไผ่โรงวัว นมัสการพระพุทธโคดม ที่จังหวัดสุพรรณบุรี พ.ศ. 2513

พ.ศ. 2511 - 2516 คุณแม่ได้เข้ามาช่วยงานสภาสตรีแห่งชาติในพระบรมราชินูปถัมภ์ โดยร่วมเป็นกรรมการและประธานแผนกประกวดอาหารในงานเคหศิลป์และกรรมการงานกาชาด นอกจากนี้ยังเป็นกรรมการสมาคมเบญจมราชาลัย (ตั้งแต่พ.ศ. 2492) และเป็นกรรมการบริหารสโมสรวัฒนธรรมหญิงอีกด้วย คุณแม่ทำงานที่ได้รับมอบหมายจากสมาคมเหล่านี้ด้วยใจรัก และพยายามรักษาเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมไทยให้มากที่สุด



งานเบญจม-กาล่า 1 ธันวาคม 2511

งานฉลองครบรอบ 55 ปี ของโรงเรียนเบญจมราชาลัย เป็นประธานกรรมการประกวดเบญจกัลยานี นำผู้มีมรรยาทงามเข้ารับพระราชทานของที่ระลึกจากสมเด็จพระชนนีฯ



งานเคหศิลป์ ครั้งที่ 7 กรกฎาคม 2512

เป็นกรรมการตัดสินการประกวดอาหารคาวที่ประดิษฐ์ด้วยข้าวเจ้า และอาหารหวานด้วยข้าวเหนียว



รับพระราชทานถ้วยเกียรติยศ ในงานเคหศิลป์ ครั้งที่ 7 จากสมเด็จพระเจ้าภคินีเธอเจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดาฯ



สมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดาฯ และพระนางสุวัทนา พระวรราชเทวี เสด็จเปิดงานเคหศิลป์ ครั้งที่ 8 ระหว่าง 4-8 มิถุนายน 2523 - คุณแม่เป็นประธานประกวดผลไม้ (ทุเรียนและผลไม้อื่น ๆ) ผลไม้แช่อิ่มแห้ง มะม่วงดอง ผลไม้อัดขวด และผลไม้ใส่ภาชนะ



กรรมการกลางร้านสภาสตรีแห่งชาติ และร้าน 9 สมาคม (เบญจมราชาลัยสมาคม, เพชรบุรีสมาคม, สตรีวิทยาสมาคม ฯลฯ) ในงานกาชาด ณ สวนอัมพร พ.ศ. 2514

ในงานเคหศิลป์ ครั้งที่ 9 ระหว่างวันที่ 8-12 กรกฎาคม พ.ศ. 2514 คุณแม่ได้รับมอบหมายจากประธานสภาสตรีฯ ให้เป็นกรรมการและประธานการประกวดพืชผัก การปลูกผักสวนครัวในภาชนะ การดองผักแบบพื้นเมือง การดองผักผสมแบบดองน้ำส้ม การประดิษฐ์และจัดผักจิ้มน้ำพริก และการประกอบอาหารไทยที่ปรุงด้วยผัก (มังสวิรัติ)



เป็นกรรมการตัดสินการประกวดอาหาร-น้ำพริกผักจิ้ม พร้อมเครื่องแนม ในงานเคหศิลป์ ครั้งที่ 11 วันที่ 3 สิงหาคม พ.ศ. 2516



รับพระราชทานโล่ห์ที่ระลึกจากสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในงานฉลองครบรอบ 60 ปี โรงเรียนเบญจมราชาลัย วันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2516



ไปเยี่ยมครอบครัวดารา ที่เมืองเกรอนอบเปลอ ประเทศฝรั่งเศส พฤษภาคม พ.ศ. 2516



ชนะเลิศแต่งกายงาม
งาน "อาษา"
กุมภาพันธ์ 2493



แม่ - ลูก
4 พ.ค. 2520

คุณพ่อคุณแม่เป็นผู้ที่มีใจบุญกุศล ได้สอนลูก ๆ ให้เป็นผู้มีความเมตตากรุณา รู้จักทำบุญทำทานตั้งแต่ยังเด็ก ๆ รู้จักไหว้พระ สวดมนต์ เจริญพระพุทธคุณ สวดอิติปิโสทั้ง 3 ห้องจนขึ้นใจ ทุกปีคุณพ่อคุณแม่จะร่วมเป็นเจ้าภาพทอดกฐินตามวัดต่าง ๆ และจะเป็นเจ้าภาพอุปสมบทพระภิกษุอย่างน้อยปีละ 1 รูป

ในปี พ.ศ. 2516 หลวงปู่ศาทมงคล (ภู) ได้แนะนำให้คุณพ่อคุณแม่สร้างพระพุทธรูปทองเหลือง หน้าตักกว้าง 55 นิ้วขึ้นเป็นพุทธบูชา ซึ่งได้ฤกษ์เททองเมื่อวันอังคารที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2516 เวลา 9.29 น.ที่โรงงานหล่อพระของคุณเฉวียง หงษ์มณี ปฏิมากรรมของพระพุทธรูปองค์นี้ มีพระพักตร์แบบพระพุทธชินราช องค์แบบสุโขทัย ขัดสมาธิเพชร และนิ้วพระพัตถ์แบบเชียงแสน







ในวันที่ 7 กันยายน พ.ศ. 2516 คุณแม่ น้าเสริม น้าอ๋อย (พล.อ.ท. ม.ร.ว. เสริม และคุณเฉิดศรี ศุขสวัสดิ์) และคณะได้ร่วมกันอัญเชิญพระพุทธรูปไปประดิษฐาน ณ วัดจันทาราม (ท่าซุง) จังหวัดอุทัยธานี โดยได้รับความกรุณาจากหลวงพ่อพระมหาวีระถาวโร อัญเชิญขึ้นเป็นพระประธานของวัด ในนาม "พระพุทธพรมงคล" ในการถวายเป็นพุทธบูชานี้ คุณแม่ได้กล่าวสัจจะอธิษฐานไว้ต่อหน้าพระรัตนตรัยว่า "เมื่อผู้ใดได้มาบูชาองค์ท่าน ขอให้ท่านโปรดประทานพรตามแต่วาสนาบารมีที่เขาจะพึงมีพึงได้"



บรรดาลูกหลานญาติมิตรได้ร่วมสร้างพระโมคคลาและพระสารีบุตรอัครสาวก ถวายเป็นพุทธบูชา (ภายในพระอุโบสถวัดจันทาราม (ท่าซุง) เมื่อ พ.ศ. 2517)



พระคุณเจ้าฯ พระมหาวีระ ถาวโร ได้เมตตาให้คุณแม่และลูก ๆ ได้นำอัฐิของคุณพ่อไปบรรจุยังฐานพระประธาน “พระพุทธพรมงคล” เมื่อ มีนาคม พ.ศ. 2526



พระพุทธพิมาย

คณะคุณเดือน บุนนาค สร้างเป็นอนุสรณ์เนื่องในการอุปสมบทพระธรรมกโร (รัฐฎา บุนนาค) และ พระธนากโร (ธนากร ทับทิมทอง) เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2518



พระอุโบสถวัดจันทาราม (ท่าซุง)
ต.น้ำซึม อ.เมือง จ.อุทัยธานี

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถได้เสด็จไปทรงประกอบพิธีตัดลูกนิมิตผูกพันธสีมาอุโบสถวัดจันทาราม (ท่าซุง) เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2520



เนื่องจากในจังหวัดภาคกลางเกิดภัยธรรมชาติ นาล่ม ท้องที่อำเภอบ้านไร่ จ.อุทัยธานี พื้นดินทำการเพาะปลูกพืชผลไม่ได้เลย ราษฎรได้รับความอดอยากขาดแคลน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชปรารภขอให้หลวงพ่อ พระมหาวีระ ถาวโรเป็นองค์อำนวยการจัดตั้งศูนย์สงเคราะห์ผู้ยากจนในถิ่นทุรกันดารขึ้น และทรงพระมหากรุณาธิคุณพระราชทานทรัพย์ส่วนพระองค์จำนวน 100,000 บาท (หนึ่งแสนบาท) และยาป้องกันรักษาไข้มาเลเรีย 4 หีบใหญ่ ดังนั้น "ศูนย์สงเคราะห์ผู้ยากจนในแดนทุรกันดาร ตามพระราชประสงค์ฯ" จึงได้จัดตั้งขึ้น ณ วัดจันทาราม (ท่าซุง) อ.เมือง จ.อุทัยธานี และได้เริ่มปฏิบัติงานช่วยเหลือราษฎรตามพระราชประสงค์ฯ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2520 จนถึงปัจจุบัน

ขณะนี้ได้มีสาขาศูนย์ฯ ตามจังหวัดต่าง ๆ ทุกภาคทั่วพระราชอาณาจักร ทุกปีหลวงพ่อ พระมหาวีระ ถาวโร และคณะศิษยานุศิษย์ จะนำเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็น เสื้อผ้า เครื่องแบบนักเรียน และยารักษาโรค ฯลฯ ซึ่งมีท่านผู้มีจิตศรัทธาได้บริจาคทรัพย์ให้กับศูนย์สงเคราะห์ฯ เพื่อจัดหาซื้อของเหล่านี้ไปแจกจ่ายช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ผู้ขาดแคลนในถิ่นทุรกันดาร



หลวงพ่อ พระมหาวีระ ถาวโร หลวงพ่อสิม พุทธาจาโร หลวงปู่ครูบาธรรมชัย และคณะศิษยานุศิษย์ไปแจกของและเยี่ยมเยียนราษฎรที่ขาดแคลนในจังหวัดภาคใต้ พ.ศ. 2519



เพื่อนปฏิบัติธรรม

คุณแม่และน้าอ๋อย (คุณเฉิดศรี ศุขสวัสดิ์ ณ อยุธยา) ที่ภาคใต้ พ.ศ. 2519

อันทรัพย์สินถิ่นฐานทั้งบ้านช่อง
อีกเงินทองไร่นามหาศาล
เป็นสมบัติของตัวได้ชั่วกาล
จะต้องผ่านจากกันเมื่อวันตาย
ส่วนความดีมีความสัตย์สมบัติแท้
ถึงตัวแก่กายดับไม่ลับหาย
จะสถิตย์ติดแน่นแทนร่างกาย
ชนทั้งหลายสรรเสริญเจริญพร

(จากสมุดบันทึกของคุณแม่)



ทอดกฐินถวายหลวงปู่ครูบาธรรมชัย ธมฺมชโย ณ วัดทุ่งหลวง อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม พ.ศ. 2521



หลวงปู่ครูบาธรรมชัย ประทานให้ นะ(แม่) โม(พ่อ)

นะโมน้อมนมัสการ	จิตชื่นบานต่อภคว
อันเลิศล้ำโลกา	ทรงพระภาคย์อันงดงาม
อรหัตตัดกิเลส	สมุจเฉทขาดจากกาม
ไกลจากตัณหาสาม	พร้อมโลกธรรมแปดประการ
สัมมาสัมพุทธะ	ได้ตรัสรู้พระโพธิญาณ
ล่วงลุทุกข์และกันดาร	เหตุเกิดทุกข์เป็นธรรมดา
รอบรู้คุณและโทษ	สั่งสอนโปรดสัตว์เวไนย
ควรเรารู้และเข้าใจ	ในพระคุณท่าน ล้ำโลกา

กันยายน 2525



ที่บ้านรับรองกรมป่าไม้ ดอยสุเทพ จ.เชียงใหม่
ตุลาคม พ.ศ. 2521



ที่สวนแม่ริม จ.เชียงใหม่ กับคณะทันตแพทย์หญิง ลัดดา จารุวัสตร์
เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม พ.ศ. 2525



ครบรอบอายุ 59 ปี 11 มิถุนายน 2521



ครอบรอบอายุ 64 ปี 11 มิถุนายน 2526



ที่บ้านจันทรานิวาสน์ 12 สิงหาคม 2526 “วันแม่”



ทำบุญ 50 วัน 26 มีนาคม 2527

คุณแม่เป็นผู้สนใจและใฝ่ในการปฏิบัติธรรมะมาก ท่านได้รับเมตตาในด้านกำลังใจจากหลวงปู่ศาทมงคล (ภู) เป็นเบื้องต้น ท่านได้เริ่มรักษาศีล 8 ตั้งแต่ปลายปี 2518 จนตลอดอายุขัย เมื่อท่านป่วยด้วยโรคมะเร็งที่เต้านมและได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลตำรวจตั้งแต่ มกราคม 2524 คุณหมอชุมศักดิ์ พฤกษาพงษ์ และคณะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้วินิจฉัยโรคและทำการรักษาอย่างดีที่สุด แม้ว่าความหวังที่จะชะลอเวลาของโรคมะเร็งในขั้นสุดท้ายมีน้อยเพียงใด คุณแม่ก็มิได้ประมาทในความตาย คุณแม่เตือนสติลูกเสมอว่า "คนเราเลือกที่เกิดไม่ได้ แต่เลือกทางที่จะไปได้ ฉะนั้นให้ตั้งใจปฏิบัติธรรมะ อันมีศีล สมาธิ ปัญญาเป็นเครื่องนำทางไป"

นอกจากคุณแม่จะได้รับการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบันแล้ว ท่านยังได้รับการบำบัดโรคด้วยยาแผนโบราณและสมุนไพรจากหลวงปู่ครูบาธรรมชัย ธมฺมชโย (วัดทุ่งหลวง อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่) หลวงปู่วัย จตฺตาลโย (วัดเขาพนมยงค์สนมใน หินกอง จ.สระบุรี) และพระปัญญาภาวนาวิสุทธิ์ (หลวงอาพระมหาอำพัน วัดเทพศิรินทราวาส) แม้ว่าร่างกายของคุณแม่จะทรุดลงด้วยโรคมะเร็งเป็นเวลาถึง 3 ปีกว่าก็ตาม ท่านก็มิได้รู้สึกทุกข์เวทนาใด ๆ เพราะโรคกินกายมิได้กินใจท่าน คุณแม่ได้รับความเมตตาอย่างสูงในการปฏิบัติธรรมะเพื่อให้บรรลุมรรคผลพระนิพพานตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จากหลวงพ่อพระมหาวีระ ถาวโร และด้วยธรรมโอสถแห่งองค์สมเด็จพระพุทธครู คุณแม่จึงได้ละทิ้งขันธ์จากลูกไปอย่างสงบสุข เมื่อวันจันทร์ที่ 6 กุมภาพันธ์ 2527 เวลา 15.25 น.

โอ้ว่า พระ-มารดา	ยอดบูชาในดวงใจ
พระคุณของแม่ไซร้	กว้างสุดฟ้าหนาสุดดิน
สุดที่ จะพรรณา	กล่าววาจาดั่งใจถวิล
ยิ่งใหญ่กว่าใดสิ้น	ลูกขอจำจนวันตาย
พ่อเสีย ยังเศร้าอยู่	แล้วจู่จู่น่าใจหาย
แม่พรากไปจากกาย	สุดคาดหมายสิ้นชีวี
เวลาอันน้อยนิด	ได้อุทิศไม่เต็มที่
ดูแลอย่างภักดี	ไม่เท่าที่ได้หวังไว้
แม่ป่วยเพียงสามปี	ด่วนมาหนีจากลูกไป
ถ้าพลีชีพแทนได้	ลูกลูกนั้นจักแทนคุณ

เศร้าโศกสุดอาดูร　　เมื่อมาสูญทั้งสองคน
ภาพอดีตยังเวียนวน　　เหมือนท่านอยู่คู่วันวาน
ขอดวงวิญญาณแม่　　ประสพสุขชั่วกาลนาน
สถิตย์อยู่ พระนิพพาน　　เมื่อถึงกาลโปรดมาเยือน
ดลใจให้แก่ลูก　　ประพฤติถูกไม่บิดเบือน
ให้ลูกอย่าแชเชือน　　มุมานะปฏิบัติธรรม
จะได้ตามพ่อ-แม่　　หลุดพ้นแน่จากบ่วงกรรม
ลูกนั้นจะกระทำ　　ตามที่แม่ได้เคยเตือน
จะรักวงศ์ตระกูล　　ช่วยเกื้อกูลให้รุ่งเรือง
ชื่อเสียงอันนองเนือง　　ไม่ให้เสื่อมมัวหมองศรี
พี่น้องจะรักใคร่　　มีน้ำใจสามัคคี
ทอดทิ้งจะไม่มี　　สมกับที่ได้เกิดมา
เจริญรอย ตามพ่อ-แม่　　ช่วยเผยแพร่พระศาสนา
ซื่อสัตย์ รักสัจจา　　มุ่งหน้าทำแต่ความดี
คำสอน ที่ได้ให้　　จะเทิดไว้เหนือเกษี
ในจิตของลูกนี้　　แม่คือ พระอรหันต์เอย.

กราบเท้าขอขมาคุณแม่ด้วยความเคารพรัก

จากลูก ๆ

ระลึกถึง คุณหญิง เยาวมาลย์ บุนนาค

ข้าพเจ้ารู้จักคุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค มาตั้งแต่สมัยเกือบ 20 ปีมาแล้ว ตอนที่ไปร่วมในการเชิญกระดาน (เรียกกันในภาษาทั่วไปว่า เล่นผีด้วยแก้ว) ที่บ้านเพื่อน การเดินกระดานนั้นหลวงปู่ภู แห่งวัดอินทรวิหารที่มรณภาพเมื่ออายุได้ 103 ปีมาโปรด ส่วนมากท่านโปรดในการรักษาโรค คือบอกยาให้เอามาเสกที่กระดานเชิญแล้วเอาไปกินตามวิธี ปรากฏว่ารักษาหายเป็นที่น่าอัศจรรย์ในขณะที่หมอแผนปัจจุบันรักษาไม่หาย เป็นเครื่องยืนยันในความน่าเชื่อถือ

เมื่อได้พบกันบ่อยครั้งก็เกิดความคุ้นเคยกันเกือบเหมือนญาติ และเมื่อภรรยาของข้าพเจ้า (คุณเฉิดศรี หรือคุณอ๋อย) ได้นิมนต์หลวงพ่อพระมหาวีระ ถาวโร (นามปากกา "ฤาษีลิงดำ") มาโปรดที่บ้านของเรา เธอจึงชวนคุณหญิงเยาวมาลย์มาฟังการสอนด้วย

โดยธรรมดาคนทั่วไปจะเลื่อมใสในพระองค์ใดก็มักจะเกิดจากปรากฏการณ์อันน่าอัศจรรย์ต่าง ๆ ของพระนั้น แต่หลวงพ่อพระมหาวีระ ถาวโร มีความอัศจรรย์ไปอีกทางหนึ่ง คือสามารถชี้ให้ผู้ฟังมีความเลื่อมใสในพระนิพพานและตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพานให้ได้ในชาตินี้ คุณหญิงเยาวมาลย์เกิดความเลื่อมใสมาก จนกระทั่งให้บุตรชายคนหนึ่งไปบวชอยู่กับหลวงพ่อพระมหาวีระ ถาวโร และในพิธีบวช คุณหญิงได้เกิดความสลดใจในความคร่ำคร่าไม่ปลอดภัยของโบสถ์ จึงได้ถวายเงินเป็นประเดิมไว้ 1 หมื่นบาท ขอให้จัดสร้างโบสถ์เสียใหม่ กับได้ถวายพระประธานไว้ในโบสถ์นี้ด้วยการก่อสร้างวัดจันทาราม (วัดท่าซุง) จังหวัดอุทัยธานี ของหลวงพ่อพระมหาวีระ ถาวโรจึงเริ่มขยายขึ้นจนถึงสภาพปัจจุบันได้ตั้งแต่ยุคนั้นมา

ต่อมามีเหตุการณ์บางประการเกิดขึ้น ทำให้เราทดลองทรงกระดานขึ้นที่บ้านบ้างและปรากฏว่ามีพระต่าง ๆ มาเทศน์โปรดเป็นจำนวนมาก จนกระทั่งเมื่อเห็นว่าเป็นคำสอนที่ดีมาก พวกเราจึงจัดพิมพ์ขึ้นเป็นหนังสือให้ชื่อว่า "พรสวรรค์"

ดังได้กล่าวแล้วว่า คุณหญิงเยาวมาลย์ เกิดความเลื่อมใสและตั้งใจปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน ในการปฏิบัติจริงย่อมเกิดปัญหาสงสัยขึ้นเป็นอันมาก และในเมื่อหลวงพ่อฯ มาโปรดเพียงเดือนละครั้ง ทางที่สะดวกที่สุดก็คือเรียนถามจากท่านผู้มาโปรดทางทรงกระดาน คำสอนหรือตอบปัญหาที่คุณหญิงเยาวมาลย์ชอบที่สุดจึงได้ปรากฏในหนังสือนี้

ด้วยความเป็นคนดีที่น่านับถืออย่างที่สุด ด้วยผลของการบำเพ็ญกุศลต่าง ๆ และด้วยอุตสาหะอย่างแรงกล้าในการปฏิบัติเพื่อพระนิพพานของคุณหญิงเยาวมาลย์ ข้าพเจ้าเชื่อว่าคุณหญิงเยาวมาลย์ คงบรรลุผลอันประเสริฐดังที่ได้ตั้งความปรารถนาไว้อย่างแน่นอน

พลอากาศโท หม่อมราชวงศ์ เสริม สุขสวัสดิ์

คำสอนจาก "พรสวรรค์"

(คัดเฉพาะบางตอน)

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด สำเร็จด้วยใจ”

การกราบพระ

“ครั้งแรกที่ตั้งใจจะประนมมือกราบพระ เราต้องมีสติว่าจะทำอะไร เมื่อพนมมือก็ให้รู้ตัวว่า ตนขอนมัสการด้วยความเคารพในความดีที่ควรสักการะ เมื่อพนมมือตั้งจิตอยู่ในความอิ่มเอิบใจแล้ว ก้มหัวด้วยสัมมาคารวะอย่างนอบน้อม ก้มกราบลงครั้งที่ 1 ให้กำหนดจิตไว้ว่า เราขอนอบน้อมต่อองค์พระพุทธที่ทรงแสดงธรรมโปรดเราให้พ้นทุกข์ แล้วยกตัวตั้งขึ้น ตั้งจิตระลึกถึงพระธรรม ในสัมมาคารวะ แล้วก้มกราบ ระลึกถึงคุณแห่งพระธรรมที่รู้แจ้งเป็นปัญญาแม่บท เป็นหลักแก่เราที่ชี้แสงสว่างให้ข่มมิจฉาทิษฐิลง แล้วยกตัวขึ้นกราบครั้งที่ 3 ระลึกถึงคุณแห่งพระสงฆ์เจ้าที่ได้แผ่ธรรมของพระพุทธมายังเราให้หมดด้วยวัฏฏสงสาร ด้วยจิตธรรมปิติอย่างอิ่มเอิบเช่นนี้แล้ว เธอจะเป็นผู้ที่กราบพระงามพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ“

“เราฝึกใจ ไม่ใช่อบรมใจ”

“พระพุทธ เอาไว้ที่ใจ พระธรรมเอาเป็นปัญญา พระสงฆ์เป็นครู ระลึกไว้เป็นนิจก็จะดี ใจเราอยากจะตามรอยพระบรมครู จงนำสติ สมาธิ เอาธรรมขององค์บรมครูมาเป็นปัญญาหาทางรู้ที่สว่าง กระจ่างแจ้ง เห็นจริงในโลกธรรมทั้งปวง เอาพระสงฆ์มาเป็นองค์ขัดใจ ชี้แจงข้อติดขัด เหมือนว่าขัดตาเราที่ยังมืด และเอาออกให้กระจ่าง”

อริยสัจ

กุศลเป็นของสูงสำหรับความดีที่จะบรรเทาทุกข์กรรม และเวทนาลง ทุก ๆ คนพึงปฏิบัติตนและปณิธานมุ่งหวังเพื่อพ้นทุกข์กันอย่างสิ้นเชิง แต่ทางที่จะส่งผลหรือนำไปสู่ทางพ้นทุกข์นั้น มีหลายทาง หลายแขนง หลายวิธีการ

อันดับมูลฐาน ก็คือการทำความดี คือ

1. ทาน
2. ศีล
3. ปัญญาในวิชชา

ทีนี้ มาเพ่งเล็งในหมวดที่เป็นหัวใจของอริยสัจตามที่ต้องการ

ทุกข์ ทุกคนรู้จักคำนี้ และคงมีความลึกซึ้งรู้ความหมายที่ยิ่งใหญ่ของคำนี้เป็นอย่างดี ทุกข์ 3 อย่าง คือ

1. ทุกข์กาย ทุกข์กายได้แก่ความแปรปรวนของธาตุ 4 ทุกข์ตอนเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี่คือทุกข์กายอย่างหยาบ ๆ อย่าไปสนใจ

2. ทุกข์วาจา นำวาจาที่ไม่เป็นมงคลมาทุกข์ อย่าไปสนใจ

3. ทุกข์ใจ มองตัวนี้ให้ลึกซึ้ง เขาเป็นตัวบงการให้กายรู้สึกเจ็บ รู้สึกปวด ให้วาจารู้สึกรังเกียจเหล่านี้ มีใจเป็นนายสั่งการ ถ้าเราไม่เอาใจไปรู้สึก จะเจ็บปวดไหม?

เมื่อเรารู้ว่าทุกข์เป็นอย่างไรแล้ว ดูตัวก่อทุกข์

อารมณ์ อุปาทานเหล่านี้แหละ คือตัวก่อทุกข์ตัวร้าย

อารมณ์ จะบอกเราให้สบาย ไม่สบาย ร้อน เย็น ชอบ ไม่ชอบ อารมณ์จะมีปัญหามาก ปัญหาของอารมณ์นั้นคือ ทิฐิมานะ ทิฐิมานะนี้จะสร้างความรู้ให้แก่ใจเราว่า “ของฉัน” “ตัวฉัน” ทำให้เกิดสภาพ “การยึด” ขึ้น

ทำไมฉันถึงจะไม่กล่าวถึงกาย กับวาจาก่อน? ก็เพราะการพ้นทุกข์อยู่ที่ใจ นั่นเอง

กาย คือธรรมชาติ ธรรมดาของคน และธรรมะของพระ แต่ใจนี้สิ คือพระก็ได้ พญามารก็ได้

รู้ทุกข์ หรือยัง? เมื่อรู้ทุกข์ ก็ควรรู้ว่าเหตุของทุกข์ คืออะไร

เหตุของทุกข์ การอุบัติในวัฏฏสงสารนี่แหละ คือเหตุตัวแรก กรรมที่ทุกคนมีเป็นเหตุของทุกข์ตัวที่สอง หมายถึงอกุศลกรรม

ดับทุกข์ ดับอย่างไร? ดับโดย

ศีล ศีลเป็นข้อบังคับให้คนหยุดอกุศลกรรม

สมาธิ เป็นตัวบังคับให้ใจไม่หลง คือ หลงในอุปาทาน หลงในอารมณ์ หลงในมารยาท

ปัญญา เป็นตัวสอนให้รู้เท่าทันอารมณ์ รู้ในอุปาทาน รู้ในมารยาท

คนเรา ถ้ามีสมาธิ จะมีสติ ความรู้ตัว ขาดสมาธิ ก็ขาดปัญญา เธอต้องอย่าตีศีล สมาธิ ปัญญา แยกเสร็จเด็จขาดจากกัน มีศีลถึงจะมีสมาธิ มีสมาธิ ปัญญาถึงจะเกิด

ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ เวลาพิจารณา จะมุ่งพิจารณา “เหตุที่เกิด” ในสมองความคิดของเรา แล้วเราจักแก้ไขปัญหาตัวเราได้อย่างถูกต้อง ทุกคนในโลก อารมณ์ไม่เหมือนกัน แต่สันดานแท้ย่อมคล้ายกัน

การถึงธรรม

การถึงธรรม ไม่ใช่หนีเรื่องโลก แต่การถึงธรรมนั้น ต้องทำตนให้เข้ากับโลกแต่ไม่ติดในโลก สังโยชน์10 สังโยชน์นี่เป็นตัวแก้

พระอรหันต์ ท่านก็ยังรับนิมนต์ไปในงานของโลก ไฉนปุถุชนจะหนีโลกโดยการทำตนให้พ้นโลกด้วยวิธีอัตตะ คือตัดตนให้พ้นจากโลกโดยที่ยังอาศัยโลก พึ่งโลก พระที่ท่านเข้าป่าไม่ใช่ว่าท่านหนีแต่ท่านทำเพื่อให้คนได้บาปน้อยลง เพราะท่านทรงอภิญญาแต่คนที่ฝึกธรรมเพื่อให้ถึงธรรม บรรลุธรรมนั้น ต้องเป็นผู้ขยันพบ ขยันเจอทุกข์ เสมือนคนจะเก่งในวิชาการได้ต้องเข้าใจตำราโดยการอ่านมาก ๆ ขยันมาก ๆ ไม่ท้อถอยไม่เกลียดอุปสรรค ถึงแม้ว่าเวลาดูตำรา ฝึกตำรา จะง่วงแสนง่วง ยุงเลือดริ้นไร กัดตอมก็ต้องอดทนเพื่อหวังหลักชัยคือสอบได้ ก่อนจะสอบได้ก็ต้องทำแบบฝึกหัด สอบซ้อมให้มาก ๆ หลายหลากวิธีการ รู้จักพลิกแพลงต่าง ๆ ให้คล่องจนแตกฉานเข้าสมอง เสมือนบุคคลที่หมั่นและอยากจะฝึกธรรมก็เช่นเดียวกัน หมั่นเอาพระธรรมคำสอนเป็นตำราทุก ๆ อย่างต้องประกอบกัน มีกรรม มีทุกข์ มีสุข มีไม่สมปรารถนา มีสมปรารถนา เสมือนว่าเอาอะไรมาบวกกันเป็นห้า

1บวก 2 บวก 2	ก็เป็น 5
3 บวก 2	ก็เป็น 5
4 บวก 1	ก็เป็น 5
1 บวก 1 บวก 1 บวก 1 บวก 1	ก็เป็น 5
6 ลบ 1	ก็เป็น 5
10 ลบ 5	ก็เป็น 5

ต้องรู้ให้คล่องใจ อย่าท้อ

การโกรธ ทำให้แพ้ เสียใจ ทำให้แพ้ คิดอย่างตรง ๆ นะ โกรธทำไม เสียใจทำไม เสียใจว่าลูกเลว ลูกไม่ดีรึ เสียใจว่าเขาไม่รัก เขาไม่เชื่อรึ ถ้าเช่นนั้นก็ถือว่ายังยึดโลกอีกมาก ลูกที่พระพุทธองค์ตรัสนั้นว่าลูกคือราหุล คือบ่วง บ่วงอะไร? บ่วงของโลกจะกล่าวกันตรง ๆ คือ ลูกเป็นพันธะของโลก สำหรับผู้ที่ปฏิบัติธรรมเราไม่มีหน้าที่ต่อลูกรึ เราเป็นพ่อเป็นแม่ย่อมมีหน้าที่ต่อลูกเสมอเพราะเราให้เขาเกิด อย่าเสียใจเรื่องลูกเพราะเราเป็นผู้ก่อห่วง ส่วนลูกนั้นก็เป็นวัฏฏจักรของเราอีก เขาต่อไปก็เป็นพ่อเป็นแม่เช่นเรารับภาระเราไป ลูกจะดีหรือเลวนั้น เป็นเรื่องของเขา ลูก ถ้าดีก็รับสนองความดี ถ้าเนรคุณก็สนองอบายภูมิ อเวจีมหานรก เรามีเพียงหน้าที่ รัก มีในศาสนา หลง ไม่มีในศาสนา

ภาระลูก พูดตรง ๆ ว่าทำง่าย เลี้ยงยาก ฉะนั้นคนใดก็ตามจะเป็นพ่อเป็นแม่นั้น คิดให้ลึก ๆ

มนุษย์ในโลก มีเพียงเมล็ดกรวด เทพในสวรรค์มีเท่าเมล็ดธุลี ฉะนั้น การที่เทพจะหาคนมีศีล มั่นศาสนา มั่นในความเพียร เพื่อจะมาเกิดด้วยนั้น ยากมากยิ่งกว่าพบพระอริยะ และน้อยองค์ ที่จะมีสิทธิ์ขอร้อง

ฉันสนับสนุนทุกอย่างสำหรับคนทำบุญ ปฏิบัติธรรม คนที่หวังปฏิบัตินั้น ต้องมีขันติเป็นประการแรก ต้องมีหิริโอตตัปปะตามมา อย่าท้อถอย อย่าเหนื่อยหน่าย อย่าสุมไฟหาตัว เมื่อสุมแล้ว ถ้ามันไม่ร้อนกายไม่ร้อนใจ ไม่ไหม้ตัวมันก็ยิ่งให้พิษเรา คือควันไฟทำให้เราตาเคือง จมูกเราคัด จมูกเราเหม็น ปากเราไอ ฉะนั้นอย่าไปเล่นกับไฟ

ไฟคือตัวเลว ความร้อนคือโลภ โกรธ หลง แต่ไม่ใช่รัก รัก คือควัน

สำหรับพวกลูกไม่ต้องเทศน์ เพราะย่อมรู้อยู่แล้วว่าวันหนึ่งเราก็กินตำแหน่งพ่อแม่ตามมา กรรม กรรมของวัฏฏสงสาร

เด็กก็โตเป็นผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ก็โตเป็นผู้เฒ่า ผู้เฒ่าก็โตเป็นผู้ตาย ผู้ตายก็โตเป็นผู้เกิด ผู้เกิดก็โตเป็นเด็ก ไม่สิ้นสุด

วงกลมนี้ ใครเอ่ยจะแหกวงได้?

มีจานกลม หมุนอย่างเร็ว มีลูกหินหมุนในจาน ทำอย่างไรให้ลูกหินนั้นหลุดฮอกจากจาน?

ก็ต้องให้ลูกหินมีแรงเหวี่ยง หมุนเร็วกว่าแรงหมุนของจาน จึงจะกระเด็น เปรียบเสมือนความดีก็คือแรงเหวี่ยงที่ทำมา ความเร็วของความดีนั้นต้องมีแรงมากกว่าความเร็วของความชั่ว จริงไหม?

ที่ว่ากันถึงความดีหนีความเลวได้ ก็เช่นนั้นแหละ

หลักกลศาสตร์ ธรรมะก็เอามาจากธรรมชาติ วิทยาศาสตร์ทำไปถึงไหน ศาสนาพุทธก็ทันถึงวิทยาศาสตร์ แต่ศาสนาพุทธทำไปถึงไหนนั้น วิทยาศาสตร์ตามไม่ถึง

หน้าที่กับศีลธรรม

พระพุทธศักราช 2519 นี้ เดิมควรจะนับวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 6 เป็นต้นปีตามหลักเกณฑ์ เขาถือวันที่องค์สมเด็จพระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพาน เป็นวันเริ่มต้นพระพุทธศักราช แต่ของที่ถือที่บำเพ็ญอยู่ ถือเอาวันที่ 1 มกราคมเป็นวันขึ้นปีพุทธศักราชใหญ่ เมื่อถือเช่นนี้

ก็ตั้งใจให้มั่นทำของใหม่ให้ดีกว่าเก่า ของเก่าให้เป็นเหมือนอดีตของใหม่นั้นเป็นอนาคตอยู่ข้างหน้า ถือเอาเป็นเป้าหมาย เป็นความมุ่งหมายขณะนี้ เราอยู่ในปัจจุบันก็ต้องตั้งจุดหมายไปข้างหน้า ว่าจะดำรงชีวิตของตนให้ถูกให้ควรอย่างไร ให้สำรวจสิ่งที่บกพร่อง ที่ไม่ดี ที่ไม่ถูกในกาลที่ผ่านมาว่ามีอะไรเป็นปัจจัย เป็นเหตุเป็นผล หยิบยกมาพิจารณา เมื่อพิจารณาเห็นแล้วก็หยิบยกมาปฏิบัติเสียให้ถูก

คนเป็นภูมิ ๆ หนึ่งอันเป็นที่จุติ ภูมิที่จุติอื่น ๆ ได้แก่อบายภูมิ มีสัตว์เดียรัจฉาน เปรต อสุรกาย นรก เป็นต้น แล้วก็มีสวรรค์ พรหม เว้นพระนิพพาน

ผู้ที่จุติในภูมิมนุษย์ นับเป็นผู้พิเศษ คือได้มาทำบุญ ทำกุศล เพื่อดำรงขันธ์ให้ล่วงความทุกข์ บรรลุความสุข ฉะนั้นจึงต้องรู้จัก

1. หน้าที่ ถ้าเป็นชายก็ต้องรู้จักคำว่า “พ่อ” คือพ่อบ้าน พ่อเมือง เป็นต้น ถ้าเป็นหญิงก็ต้องรู้จักคำว่า “แม่” แม่บ้าน แม่เมือง แม่ครัว รู้จักความรับผิดชอบนานาของหน้าที่เหล่านั้นว่าจะทำได้ประการใด

2. ศีลธรรม ศีลปกติ 5 ประการที่คนรักษาเพื่อมุ่งไปสู่ความดี คือ เว้นการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ผิดลูกเมียเขา พูดปด และสุราเมรัย ห้าข้อนี้ห้าม ไม่ควรทำ ถ้าทำก็ลงอบาย ถ้าไม่ทำก็ไปสู่แดนสุข มีสวรรค์ พรหม หรืออาจถึงนิพพานก็เป็นได้

3. ประพฤติถูกทำนองคลองธรรม ประเพณีอันดีงาม จึงจะนับได้ว่าเป็นคนที่สมบูรณ์

เมื่อทำดังนี้แล้ว ก็จะเกิดความหวังดี ใฝ่ดี ปฏิบัติดีได้ก็ต้องตั้งใจให้มั่นในของที่ถูกที่แท้ ศาสดานั้นมีมากหลาย ล้วนแต่ความดีทั้งสิ้น จงเลือกเอาตามที่เห็นว่าดีเพื่อให้เกิดความเจริญแก่ตน

ธรรมะนั้น มีหลายประการ แต่ธรรมะที่ถูกคือ

1. ต้องมีศีล ศีล 5 ข้อประพฤติให้ถูกให้สมบูรณ์ คือยอมตัวตายดีกว่าศีลขาด ไม่ยุยงให้ผู้อื่นทำผิดศีล และไม่ยินดีในเมื่อผู้อื่นทำผิดศีลแล้ว สามข้อนี้ถือให้มั่น

2. เมื่อมีศีลครบแล้ว สมาธิก็ต้องมี และมีสติสัมปชัญญะ พิจารณารู้ว่า กำลังทำอะไรอยู่

3. แล้วก็มีไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นธรรมดาของธรรม คือพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้มีเหตุอะไร มีปัจจัยอะไร เราอยู่ได้ เพราะมีร่างกาย มีอายตนะต่าง ๆ มีปัจจัยประกอบคืออาหารสำหรับกิน ยารักษาโรค และที่พักอาศัย ดูให้ลึกลงไปถึงเหตุปัจจัยต่าง ๆ ชี้แจงแสดง

ออกแล้วจึงพิจารณาว่า ทำไมเราจึงต้องทำหน้าที่ของเรา ทำไมต้องทำนั่นนี่ ทำไมต้องทำความดี

ผลที่เกิดจากการพิจารณาปัจจัย ก็จะเห็นว่าเราเกิดมาเพราะความอยาก ความหิว ความรัก ความชอบ ความเกลียด มีตัณหา มีกิเลส คือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นองค์ประกอบให้มีการเกิด การแก่ และการตายขึ้น

แล้วก็ให้ดูอย่างอื่นว่าเป็นเหมือนอย่างคนไหม เช่นโต๊ะ แต่เดิมก็เป็นต้นไม้ แล้วเอามาดัดแปลงเข้าให้เป็นโต๊ะ เป็นโต๊ะใหม่ แล้วก็เก่า แล้วก็พัง หรือพื้นดินก็เหมือนกันประเดี๋ยวร้อน ประเดี๋ยวเหม็น ประเดี๋ยวหอม ไม่มีอะไรแน่นอน เมื่อพิจารณาแล้ว ก็จะเห็นได้ว่า

1. ทุกสิ่งเป็นทุกข์เพราะไม่สบาย ทุกอย่างไม่สบายทั้งนั้น ถ้าหากโต๊ะดิน หรืออากาศมันมีชีวิต มันก็คงบอกว่าไม่สบายเช่นกัน

2. เมื่อเป็นทุกข์แล้ว ทุกข์ก็เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ จัดว่าเป็นสงสาร เป็นวัฏฏจักร

3. แล้วก็เป็นอนัตตา เพราะเวียนกันไปไม่รู้จบ

4. แล้วก็เป็นธรรมะ ร่างกายของเรา แม้เราจะรักจะหวง จะเห็นว่าเก่ง แสนวิเศษประการใด ก็ยังเอาไว้ไม่อยู่ นักปราชญ์ก็ดี นักรบก็ดีในที่สุดก็หนีตาย หนีทุกข์ไม่พ้นทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น อะไรเล่าคือความสุข ความสุขที่เที่ยงแท้แน่นอน

สมเด็จพระสมณโคดม ก็ได้กล่าวไว้ถึงแดน ๆ หนึ่งที่ไม่มีความเกิดอันเป็นทุกข์ ไม่มีความแก่ ไม่มีความเจ็บ ไม่มีความตาย คือแดนพระนิพพาน

ทำอย่างไร จะถึงพระนิพพานได้ ก็ต้องอย่ายึด อย่าถือ อย่ารั้ง อย่าเหนี่ยวสิ่งที่เป็นสมบัติของโลกไว้ มันไม่ใช่ของเรา เมื่อทำใจได้ ก็จะเป็นสุขในแดนนิพพาน

เอาละ มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา พิจารณาตัด "ของเธอ" "ของฉัน" "ของกู" ให้เป็นสมุจเฉทปหารได้ ก็จะพบว่า สุขอยู่ที่ไหน สุขในโลกก็มันสุก ๆ ดิบ ๆ สุขของมนุษย์ย่อมปนด้วยทุกข์ทั้งสิ้น เช่นไปที่ไหน ๆ ที่มันสนุก มันก็ต้องเปลืองเงิน ต้องเมื่อยขบ เป็นต้น เพราะฉะนั้น อย่ารักมันทิ้งมันเสีย

ตั้งต้น 1 มกราคม ที่ถือเป็นประเพณีขึ้นปีใหม่ ก็ขอให้ประพฤติใหม่ ตั้งเป็นจุดหมายไว้ในอนาคตข้างหน้าในความดีที่เป็นสุข พิจารณาสิ่งใดก็ให้รู้แจ้งแทงตลอด

ฉันขออ้างคุณพระพุทธเจ้าทุก ๆ องค์ และบุญที่เธอได้ทำมา จงส่งเสริมให้แจ้งในแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ขอให้บรรลุมรรคผลตามที่ปรารถนาทุกประการเทอญ

ทาน

ทาน คือการให้

การให้นั้น เป็นการกระทำที่แสดงออกมา แต่ถ้าไม่ครบองค์สำคัญ คือมีใจเป็นหลักก็ยังไม่เรียกว่าทาน

ทาน ความหมายรวมกัน คือ มีการกระทำได้แก่การให้ และมีใจที่เต็มเปี่ยมด้วยการเสียสละ เช่นนี้จึงเรียกเต็มได้ว่า "ทาน"

ทานนั้นมีหลายอย่าง ดังที่เธอทั้งหลายพึงรู้แล้วว่ามีอะไรบ้าง

การให้ ถือได้ว่าหากเราให้อะไรกับ คน สัตว์ เทวดา สมณะ อันเป็นทานที่เราเอื้อเฟื้อด้วยใจอันสละแล้ว ย่อมจัดเป็นทานที่เป็นกุศลมหาศาล ถ้าเราให้ขนมเด็ก เพราะต้องการจะให้เด็กรักเรา การให้นี้ยังไม่ถือเป็นทานโดยแท้

การให้ ต้องสละแล้วซึ่งของนั้น คือไม่ไปติดอยู่ในสิ่งที่ให้ไปแล้ว ถ้ายังติด ก็ถือว่าเรายังรัก หลง ห่วง หวงในของชิ้นนั้น แสดงได้ว่าเรายังถือว่าของอันนั้นแหละเป็นของเรา ในเมื่อยังถือว่าสิ่งของเป็นของ ๆ เราแล้ว เมื่อไรจะถือว่าตัวเราไม่ใช่ของเราได้ล่ะ

ฉะนั้น ทรัพย์สมบัติที่เป็นของโลกทั้งหลาย อันมีทรัพย์สิน เงินทอง อาภรณ์นวรัตน์ต่าง ๆ อย่าไปติด อย่าไปหลง อย่าไปห่วง อย่าไปกังวลกับมัน มีมา ก็มีไป อย่าลืมว่าเราเกิดมาไม่มีอะไร ตายไป จะมีอะไรติดไปบ้าง คนที่รู้จักให้ รู้จักทานนั้น ก็ต้องให้รู้แจ้งคือรู้จริงและรู้แทงตลอด คือรู้แตกฉาน

คำว่า "ทาน" คำเดียว ก็ไปนิพพานได้

ถาม - วัตถุทานจะไปนิพพานได้หรือ?

ตอบ - ได้

ถาม - ร่างกายให้เป็นทานได้ไหม?

ตอบ - ได้ เมื่อร่างกายให้ได้แล้ว ฉะนั้น เธอก็ต้องตัดที่ใจได้ว่า เราไม่ใช่ของเรา

ถาม - แล้วให้ทานของนอกกาย จะไปนิพพานได้หรือ?

ตอบ - อย่าลืมว่าเราปฏิบัติธรรม เราต้องเอาออกตั้งแต่เปลือกนอกมาเปลือกใน เมื่อสละเงิน 1 บาทได้ ต่อ ๆ ไปก็สละเงิน 10 บาทได้ ต่อไปก็จะสละเงินทองมาก ๆ ได้ต่อ ๆ ไป อะไรจะเหลือ

เราสละ คือการที่เราหัดฝึกใจให้เคยชินต่อกิเลส ความอยากได้ ความต้องการ การยึด

ถือ ยึดเหนี่ยว ใช่ไหม

การที่พระทั้งมวลท่านให้เธอทั้งหลายทำบุญ ไม่ว่าด้วยกำลังกาย กำลังทรัพย์ก็ดี นั่นแหละ ถือว่าเธอนั้นได้ทดสอบใจตัวเองว่าวันนั้นเลวไหม ขี้เกียจไหม เห็นแก่ได้ไหม

ถาม - ตัดโลภะแล้ว โมหะจะเป็นอย่างไร?

ตอบ - ไม่มีโลภ แล้ว โทสะ โมหะ ก็อ่อนไป ถอยไป เพราะอะไร? เพราะความอยาก ความต้องการมันหมดไปแล้ว มันจะหวงอะไร จะรักอะไร เมื่อไม่มีรัก ไม่มีหวงมันก็ไม่เกิดโทสะ

โมหะล่ะ? โมหะ ยังยึด ยังถือ ยึดถืออะไร? ก็ "เรา" ไง ยึดถือว่าของเรา เราต้องเก่ง เราต้องดี เราต้องพิเศษ และวิเศษ ทุกอย่างต้อง ต้องนะ ต้องอยู่แค่รู้ มัชฌิมาต่ำกว่ารู้ คือเสียใจ น้อยใจ ทำให้เกิดตัวอิจฉาตามมา อาฆาตตามมา

สูงกว่า "รู้" คือตัวดีใจ เห่อเหิม ลำพองใจ กระหยิ่มใจว่าเก่ง ตามมาด้วยทิฐิ ตัวมานะ เข้าด้วยโลกธรรม ๘ ใช่ไหม

ฉะนั้น จึงขอให้ "รู้" อยู่แค่นั้น อย่าไปติด อย่าไปพอกดี ให้รู้อยู่แค่ "ดี" แล้ทำไป ชั่ว ให้รู้อยู่ว่ามันชั่ว แล้วอย่าลอง

ทานนั่นน่ะ เป็นบารมีใหญ่

1. ต้องประกอบด้วยตัวกระทำ
2. ต้องประกอบด้วยใจเจตนา

ยังแบ่งได้อีก 2 คือ

ทานทางใจ

ทานทางกาย

ทานทางใจ คือพรหมวิหารเป็นหลัก

บารมีทาน ทำให้เต็ม ก็ไปอย่างสบายโดยไม่มีพันธะกับโลก

เหลืออารมณ์อยู่บ้าง ค่อย ๆ ตัด ไม่ยากนะ ดื่มสุรายังยากกว่า ต้องหาเงิน หาอัฐ ต้องแอบ ต้องกัน อันตรายสารพัดนัก

ความเชื่อ - พระนิพพาน

อย่าเชื่ออะไรง่าย ๆ นะ ต้องคิดพิจารณาทุกขณะ เมื่อนั้นแหละเราจะรู้เหตุผล เห็นตัวอย่าง มองรู้อยู่ในจิตว่า นั่น! คำสอนนั้นเป็นไปได้จริง ไม่ใช่เชื่อโดยขึ้นชื่อว่าฟังพระเทศน์

การเชื่อมี 2 แบบ

เชื่ออย่างผู้ใช้ปัญญา

เชื่ออย่างผู้ไม่ใช้ปัญญา

การเชื่อชนิดแรกนั้น เรารู้ โดยใคร่ครวญตามเหตุผล เช่น คำสอนที่สอนว่า คนเรามีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ผู้รู้ด้วยปัญญาก็จะมองเห็นว่าจริง เพราะมีของพิสูจน์

เชื่ออย่างผู้ไม่ใช้ปัญญานั้น ก็เห็นได้จากเด็กที่เพิ่งรู้ เพิ่งเข้าใจภาษา บอกแกว่า คนเรานะ มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย แกเชื่อไหม? เชื่อ เชื่อเพราะผู้ใหญ่บอก

การพิสูจน์โดยพุทธานุภาพนั้น น้อยคนที่จะพิสูจน์ได้ พิสูจน์คำสอนของพระพุทธครูสิ ทุกคนย่อมทำได้และทำได้เสมอ เพราะคำสอนของท่านนั้นเห็นได้ และพิจารณาได้

พระนิพพานเป็นชื่อแดน ฉะนั้น การคิดก็ดี การปรารถนาก็ดี เป็นสิ่งซึ่งเรารู้เห็นตามคำสอนของพระ ท่านว่าเป็นผลจริงดังชีวิตเราที่เราเคยเจอมา อย่างเช่น ครูสอนเด็กว่าสามบวกสองเป็นห้า ทำไมถึงทราบว่าเป็นห้า เวลาครูสอนเช่นนี้ เธอเชื่อได้โดยไม่ต้องพิสูจน์รึ?

ฉะนั้น คำสอนที่พิสูจน์ให้เห็นจริงจังดังความจริงที่เราพบอยู่เป็นนิจนั้น เราต้องยอมรับความจริงนั้น ๆ ว่าเป็นไปได้จริง

ความจริงที่ฉันถามนี้ เป็นอจินไตย เป็นสิ่งไม่ควรคิด ตั้งใจเสียว่าเราจะหนีทุกข์ ไม่ใช่คอยแต่จะนึกว่านิพพาน คืออะไร

พรหมวิหาร 4

จิตของเรา ผสมด้วยหลายสิ่ง นานมาแล้ว หลายชาติ หลายกำเนิด ฉะนั้น เธอผู้หวังจะชำระจิต ก็ต้องมีการเพียร ไม่เบื่อหน่าย จะต้องทำด้วยความสุข จึงต้องใช้เวลากันหน่อย

ตั้งใจ และมั่นใจให้แน่วแน่ เอาเรื่องอะไรที่ไม่เป็นมงคลออกไปจากใจ อกุศล อคติ เอาออกไปให้พ้น จงตรวจจิตเราดูทุก ๆ วันว่าเรานั้น ยังมีสิ่งไรที่มันสกปรกอยู่

โลภะ มีไหม?

โทสะ มีไหม เราเป็นคนอารมณ์ที่ปรารถนาหลอกความจริงไหม?

โมหะ เรายึดถือตัวเราเป็นสิ่งยิ่งใหญ่ไหม?

ตรวจ และค้นให้พบ ล้างมันให้ออก โดยเห็นแจ้งกับคำว่า “ไม่ถูกใจ” เมื่อมี 3 สิ่งกระทบจิต ความไม่ถูกใจจะบังเกิด ความไม่พอใจจะเป็นแรงดัน ดันมาก ๆ ก็หงุดหงิดบันดาลอารมณ์ร้าย ร้อนแรง และจะพบว่ามันเป็นทุกข์ เมื่อรู้ว่ามันเป็นทุกข์ เราจะแก้ความลำบาก

ของคำว่า "ทุกข์" นี้ได้อย่างไร ละจาก โลภะ โมหะ โทสะ ได้อย่างไร?

พรหมวิหาร 4 พรหมวิหาร 4 จะแก้ได้ คือ

1. เมตตา ความสงเคราะห์ เห็นอกเห็นใจกัน

2. กรุณา ความช่วยเหลือเจือจุนที่หวังผลน้อยที่สุด

3. มุทิตา คือไม่เห็นว่าของคนนั้นของคนนี้ เขาดีกว่า เลิศกว่า ยิ่งใหญ่กว่า แล้วบันดาลความชัง

4. อุเบกขา คืออารมณ์ปกติที่ทุกคนควรจะทำได้ เมื่อเขาต่ำกว่าก็ไม่ไปกด เมื่อเขาสูงกว่าก็ไม่ไปดื้อดึง

อันนี้ เป็นคุณธรรมของอารมณ์ที่พุทธศาสนิกชนที่มุ่งอริยสัจ หวังพระนิพพานเป็นแดนอมตะ ควร และพึงกระทำเป็นสิ่งต่อไป

เมตตาในเมตตา ยังระลึกได้ไหม?

เมตตาในเมตตา คือความสงสารที่จะช่วยเหลือและมีความกระตือรือล้นที่จะโอบอุ้ม

เมตตาในกรุณา คือมีความสงสารที่จะช่วยทั้ง ๆ ที่กำลังช่วยก็รู้สึกว่าช่วยยังไม่พอ

เมตตาในมุทิตา คือไม่เป็นเดือดเป็นแค้นต่อสิ่งที่จะมาชิงชัง และยังมีความสงสารที่โดนชิงชัง และคนที่ชิงชังว่ารู้น้อย

เมตตาในอุเบกขา คือคนที่วางอารมณ์อยู่ในสุขุม และไตร่ตรองอย่างเยือกเย็นเพื่อความสงสารบางสิ่งที่ไม่มีความเป็นกลาง

กรุณาในเมตตา คือการช่วยเหลือโดยยังไม่สิ้นเยื่อใย

กรุณาในกรุณา คือการช่วยเหลือชนิดไม่ยอมทิ้ง

กรุณาในมุทิตา คือช่วยเหลืออย่างไม่หวังผล

กรุณาในอุเบกขา คือช่วยเหลือโดยมีสติ คือรู้พอ รู้หยุด รู้ชั่งใจ

มุทิตาในเมตตา คือไม่มีความชังต่อสิ่งที่น่าสงสาร

มุทิตาในกรุณา ไม่มีความชังต่อการช่วยเหลือ

มุติตาในมุทิตา ไม่มีหน้ากาก

มุทิตาในอุเบกขา คือไม่ชิงชังในความสุขุม

อุเบกขาในเมตตา ความสุขุมในเมตตา คือรู้จักว่าสงสาร ควรสงสารแค่ไหน

อุเบกขาในกรุณา สุขุมต่อการช่วยอนุเคราะห์

อุเบขาในมุทิตา สุขุมต่อการระงับใจและอารมณ์ต่อความชัง

อุเบกขาในอุเบกขา เฉย ซึ่งมีสติปัญญา

ยังมีที่ละเอียดอีกมาก และกลัวว่าจะยากเกินไป นี่แหละคือส่วนน้อย ๆ ของจิตคน เมื่อมีพรหมวิหารดับทุกข์ของ โมหะ โทสะ โลภะ แล้วเราก็ได้ตัวที่ไม่เกิดทุกข์

"โลกเหมือนโรงสอบ อุปสรรคเหมือนข้อสอบ เราเป็นผู้สอบ ความดีคือคะแนน กรรมคือครูผู้เป็นข้อสอบและให้คะแนน เราเป็นผู้ภูมิใจเมื่อเราสอบผ่าน เวลาตายคือปริญญาที่จะชี้ว่าได้ชั้นไหน ความคิดคือตำรา ชี้ว่าท่องหรือเปล่า

ติดที่ตัว "รัก" ตัวเดียว

คนเรามีติดที่ตัว "รัก" ตัวเดียว เมื่อรักก็อยากให้อยู่ตลอด เมื่ออยู่ตลอดก็อยากเป็นเจ้าของ เมื่อเป็นเจ้าของก็ไม่อยากให้ใครยุ่ง เมื่อไม่อยากให้ใครยุ่ง แย่งของตัวไปแล้วก็เกิดหวง เมื่อหวง ก็อิจฉา หึง เมื่อหึง แค้นก็ตามมา แค้นแล้วความชิงดีชิงเด่นก็เกิดแล้วก็จะจบลงด้วยการแพ้ ชนะ

ทั้งรักของ รักคน รักตัว รักสารพัด

พึงรักให้พอดี รักอย่างอุเบกขา รักอย่างพรหมวิหาร 4 เมื่อรักให้มีเมตตาตามคิดสงสาร เมื่อเมตตามาก็กรุณา แล้วก็ต้องมีมุทิตา ถือไม่หวง ไม่หลง ไม่ชิงดีชิงเด่น ไม่อิจฉาไม่มองเห็นความเลวเป็นเครื่องเพ่งโทษอยู่เป็นนิจ เมื่อมีมุทิตาแล้วต้องจบลงด้วยอุเบกขา ความเฉย เมื่อถึงที่สุดแล้ว คือ สงสารก็แล้ว ช่วยก็แล้ว หวังดีก็แล้ว ยังไม่ดีขึ้นก็เฉย

ไม่เห็นยากที่เราจะทำใจ ไม่ร้อน ไม่หนาว พอดี ๆ ก็สบาย คนนี่นา ชอบวิ่งหาร้อนใส่ตัว ในเมื่อมันเป็นเช่นนี้ จะทำอะไรได้

แล้วก็ต่อด้วยไตรลักษณ์ คือ ปลง เมื่อจบ

ใคร ๆ ก็สอบได้แค่เบื้องต้นเท่านั้น ชั้นประถมยังเรียนไม่จบ จะขึ้นมัธยมยังไงเลขบวกเลขลบยังสอบไม่ผ่านจะเอาคูณหารก็พัง นี่สอนกันไปเถอะทุกวัน สอบจริง ๆ ตกทุกที จะผ่านขึ้นไปชั้นสกิทาคา อนาคาได้รึ

เป็นนักเรียนนั่งฟังครูสอน สอนเข้าใจทำในห้องเรียนได้ แบบฝึกหัดทำถูกบ้างผิดบ้างก็โอนอ่อนผ่อนตาม พอสอบจริง ๆ ได้ไม่ถึงครึ่ง ฉันไม่ใช่ครูปัดคะแนน

จงทบทวนพิจารณาอยู่เรื่อย ๆ ธรรมะไม่มีเก่า ไม่มีคำว่า "ซ้ำ" ไม่มีคำว่า "บ่อย ๆ" ทำไปเถอะอายุนี่ยังมีน้อยนะ คำว่า "ปฏิบัติธรรม" ไม่มีคำว่า "ไม่มีเวลา"

อารมณ์

กรรมคน กรรมสัตว์ ย่อมไม่แตกต่างกันเท่าไร

เหตุปัจจัยของคำว่า "จุติ" มาจากกรรมทั้งสิ้น

กรรมก่อให้เกิด (กำเนิด) กำเนิดก่อให้เกิดการกระทำ การกระทำนั้น ย่อมมาจากกำเนิดของกรรมที่บันดาลให้ผู้นั้น คนนั้นได้เกิดเป็นคน เป็นสัตว์ มีความแตกต่างกันทั้งสกุลชาติ ครอบครัว ความเป็นอยู่

การกระทำ เป็นจุดของความประพฤติ ข้อปฏิบัติวัฏฐากต่าง ๆ ส่อให้เห็นถึงสันดานนำไปสู่อารมณ์ และการอบรม

อารมณ์ แบ่งออกเป็น อารมณ์สัมมา กับอารมณ์ทิฐิ ทั้งนี้รวมถึงอารมณ์สัมมาทิฐิและมิจฉาทิฐิ ทั้งสองนี้ ก่อให้เกิดผล 2 ประการ คือ สุข กับ ทุกข์

พิจารณาให้ถ่องแท้อีกต่อไปคือ

1. เหตุแห่งทุกข์
2. บ่อเกิดของทุกข์
3. การดับทุกข์
4. ทางหนีทุกข์

เหตุแห่งทุกข์ คือการจุติ

บ่อเกิดของทุกข์ คือ แก่ เจ็บ ตาย

การดับทุกข์ คือการหาตัวตัดอารมณ์

สุดท้าย หาทางหลุดพ้นทุกข์ คือนิพพาน

จะพิจารณาถึงกองกรรมและอารมณ์

อารมณ์นั้น เข้าประเด็นที่ว่าเป็นความชอบพอ-รัก-ไม่ชอบไม่พอ ไม่รัก ลึกลงลงไปอีกคือ ดูซิว่าอารมณ์มีตัวบงการคืออะไร

1. โลภะ ตัดด้วย ทาน บริจาค เสียสละ ละ โลภตัวนี้ คือความไม่พอ ต้องให้ต้องแจก เปรียบได้ว่าเป็นกิเลส

2. โทสะ โกรธ ต้องตัดด้วยโลกธรรม 8 พรหมวิหาร 4 เปรียบเหมือนตัณหาเพราะเมา

3. โมหะ ต้องตัดในข้อสักกายาทิฐิ มันเป็นตัวหลง เปรียบเหมือนตัวอุปาทาน

รวมทั้งหมดนี้ เป็นกรรมที่เป็นมิจฉา เกาะใจ แฝงด้วยอารมณ์กินใจเราอยู่ สองข้อ

หลังปฏิบัติได้ด้วยวิปัสสนา ทั้งหมดนี้เรียกว่าตัวสมมติ คือสมมติว่า เรา ของเรา

สมมติในอารมณ์ มี 3 ทาง

1. คำว่า "เรา" คือทุกขัง

2. คำว่า "ของเรา" คืออนิจจัง รวมทั้งกองสังขารด้วย ใช่ไหม ที่เรานึกว่าตัวเราคือกายน่ะ เป็นของเรา

3. คำว่า "โลกภพ" หรือ "วัฏฏสงสาร" นั้นคืออนัตตา อนัตตาก็คือธรรมจีรัง

"ไม่มีวันสิ้นสุด" คือตัวอนัตตา

โลกมันก็เป็นเกิดเป็นตายไม่จบ ธรรมะก็อนัตตา เพราะเป็นสัจจธรรม ไม่สิ้นสุดอีกเช่นกัน

จะขัดจิตอย่างไร

การทำบุญ เพื่ออานิสงส์อันประเสริฐนั้น ต้องมีใจศรัทธาเลื่อมใสเป็นประการสำคัญ คนที่มีใจเลื่อมใสศรัทธาในบุญกิริยา หรือบุญวัตถุนั้น ต้องมีใจ แน่ว 1 แน่ 1 และเด็ดเดี่ยวมั่นคงในบุญกิริยาวัตถุนั้นอย่างมั่นใจ

เมื่อศรัทธาได้เกิดขึ้นเป็นพลังความคิด เป็นแรงดลบันดาลใจที่จะทำให้มีกำลังมากพอแล้ว เราก็ต้องมีวิถีทางที่จะหาความสบายในบุญศรัทธาที่เราทำไป กล่าวคือต้องมีเพียรพยายาม วิริยะ อุตสาหะ ต้องแข็งขันในบุญนั้นด้วยความเต็มใจและสบายใจที่เพียรพยายามวิริยะ อุสาหะในสิ่งนั้น มิใช่ทำไปแล้วเกิดความท้อถอยที่จะทำให้เกิดทุกข์ในจิต นั่นเป็นราคีแก่ตน

เมื่อเริ่มกระทำไป หรือเปลี่ยนวิถี เช่นฆราวาสมาบวช หรือคนที่ไม่มีศีลมาถือศีล หรือหนีร้อนมาพึ่งเย็น เริ่มทำก็ต้องตั้งปณิธานแก่ตนว่า เราจะสู้ต่อตนเองให้ชนะใจดีกว่าให้ปณิธานที่ตนเองตั้งไว้ทลายลงเป็นอย่างยิ่ง

ตั้งใจไว้แล้วก็ดี ทำแล้วก็ดี ต้องสำรวจตรวจดูว่างานของเรา การฝึกหัดของเราก้าวไปแค่ไหนแล้ว ทำไปถูกไหม ไม่ใช่ว่าเหนื่อยก็พอแล้ว ที่ว่าเหนื่อยคือเหนื่อยใจไม่ได้หมายถึงเหนื่อยสังขาร ในแห่งนี้เราจะพูดกันแต่เรื่องจิต เพราะเราทุกคนหวังที่จะขัดจิตหาที่ทางให้จิตอยู่ใช่ไหม? ฉะนั้น เราจะต้องสู้กันที่จิตใน 84,000 พระธรรมขันธ์นั้น จะเฉพาะเจาะจงลงไปที่จิตแห่งเดียว เราจะไม่ตกอกตกใจกับสังขารเลย ปล่อยมันไปอย่าไปยุ่งกับมัน มันซียุ่งกับเราตลอดปีตลอดชาติ

ฉะนั้น เราจึงต้องตั้งต้นกันที่จิตว่าจะขัดจิตอย่างไรถึงจะขูดกระพี้ชั่วออกไปได้

เราจะต้องเตรียมตัวรับกับอุปสรรค คือความไม่ดีที่จะมายุแหย่เราทางใจ ทางจิต ให้มันเกิดเป็นสมมติขึ้น

สมมติ มันก็มีสมุนของมัน คือกิเลส-ความขุ่น, ตัณหา-ความอยาก, อุปาทาน-สร้างทิฐิ

พวกนี้ ก็จะแตกสาขาออกเป็นโทสะ โมหะ โลภะ เมื่อมีสาขา ก็มีผู้คุม ตัวนี้สำคัญ คือ เหล่าอาสวะกิเลส เหล่ากอพวกนี้มันแอบ มันแฝงอยู่ในจิตใจเรา โดยที่เราก็เข้าใจผิด นึกว่ามันหมดไปแล้ว แต่เมื่ออารมณ์โดยมีกิเลส ตัณหา อุปาทาน หรือเรียกว่าอุปสรรคมากวนจิตใจเราให้ขุ่นขึ้น พวกนี้ก็จะหนุนกันขึ้นมา เราจะสู้ได้ก็ต้องสามัคคี

สามัคคีโดยการรวมจิตใจ คือสมาธิ มีสามัคคีก็ต้องมีพลังไว้คุมกำลัง พลังคือสติสัมปชัญญะ เมื่อมีกำลังคุมอยู่ บางทีก็สู้ได้ บางทีพวกเราก็ต้องถอย เพื่อหาอาวุธ

อาวุธก็คือปัญญา ปัญญานี้แหละจะช่วยเราให้เราสู้ได้ เมื่อมีอาวุธคือปัญญา เราก็ต้องใช้อาวุธชนิดนี้ให้เป็น วิธีใช้คือพิจารณา เมื่อมีพิจารณาแล้วก็ต้องก้าวหน้าขั้นต่อไป คือสมถะ วิปัสสนา แล้วใช้วิปัสสนานี้ทำให้ตัวอุปสรรคทั้งหลายให้หมดสิ้นไป

แต่เท่าที่ดู ทุกคนมักมีไส้ศึกอยู่ภายในใจ ส่วนใหญ่สามัคคีได้ก็จริง แต่ไม่ตลอดเวลา ถ้าจะทำให้ได้ผลเด็ดขาดก็ต้องทำไปทุกขณะจิต ต้องสู้กับตัวเองให้ได้อย่ายอมแพ้ นี่แหละคือประตู

เมื่อเราตัดกังวล 1 สงสัย 1 พันธะ 1 ไปจากตน ในขณะใดขณะหนึ่งที่เราจะหาเวลามาขัดใจตนเองนั้น เราจะต้อง วาง ทิ้ง ตัด ทุกอย่างที่เป็น “ราหุล”

เมื่อเราตัดทิ้งความขจัดไปแล้ว เราก็หาอาวุธมาขัดจิตเรา แม้เราก็มีหน้าที่กับคนที่เราต้องรับผิดชอบ แต่ในพระธรรมก็ไม่มีบอกไว้ว่า คนที่มีครอบครัว 1 ฆราวาส 1 จะไปพระนิพพานหรือหาสุขแท้ไม่ได้

บุคคลพึงอย่าอยู่ในความประมาท ทุกคนควรขอขมาพระรัตนตรัยทุกวัน เพราะการขอขมากรรมนั้นไม่มีผลเสีย มีแต่ส่งเสริมให้เจริญ อัตตาหิ อัตโน นาโถ

การเกิด ก็มีกฎเกณฑ์ของมันอยู่ในตัวแล้วคือกรรม คนที่เกิดมา ก็มีกฎเกณฑ์ของโลกอยู่ มีกฎเกณฑ์ของสังคมคอยบังคับอยู่ คือกฎหมาย ประเพณี วัฒนธรรม ฉะนั้นจงอย่าเพิ่มกฎให้แก่มวลมนุษย์ผู้มีกรรมเป็นที่มาและที่ไปเลย คนต่าง ๆ ถ้ากฎเกณฑ์มันมาก คำว่า “มิจฉา” ก็เกิด เพราะคนยังอุดมด้วยของ 3 สิ่ง คือ กิเลส ตัณหา อุปาทาน

แยกจิตจากกาย

โลกนี้มีบ้านเป็นวิมานรู้ไหม บ้านที่ไม่ใช่ไม้ ไม่ใช่ตึก

ร่างกายของเราคือบ้าน เราก็คือเรา จิต เราจะทำอะไรกับบ้านเราล่ะ มันรกใช่ไหม รก รกทุกวัน น้ำต้องอาบ ฟันต้องถู ผมต้องตัด หลายอย่าง ต้องคอยกวาดถูทุกวัน

คนในบ้านล่ะ บริวาร คืออารมณ์ ทำให้เราต้องรำคาญไหม คนในบ้านเรา บางครั้งเราต้องตามใจมัน บางครั้งก็ทะเลาะกับมัน บางครั้งก็โดนมันเป่าหู

เครื่องใช้ในบ้านล่ะ ดูแลมันให้ดีไม่ให้ชำรุดได้ไหม ตับไตไส้พุงอะไร ก็เปรียบเหมือนเครื่องใช้

ติดแอร์หรือเปล่า? เลือดลมดีรึ นั่นแหละแอร์

ฉะนั้น เราจะพิจารณาจากสิ่งใหญ่ ๆ เป็นสิ่งย่อย ๆ ได้ เช่น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ที่เกิดเป็นประจำในทุกวัน เอามาเทียบกับเราได้ เข้าใจไหม

เรามีบ้าน คือไม้ คือตึกจริง เราเอาเหตุผลในบ้านเรามาสอบตัวเราว่าวันนี้เราเป็นแม่บ้านที่พร้อมแล้วหรือยัง เตรียมที่จะหาความสุขในบ้านให้เป็นวิมานหรือยัง ร่างกายเธอน่ะ

เมื่อเธอแยกว่าร่างกายคือบ้านได้ จิตเราคือเจ้าของบ้านซึ่งจะต้องจากบ้านไปได้ เธอก็รู้ แล้วก็พิจารณาเรื่องกายกับจิตที่แยกกัน แยกได้ไหมว่าอะไรเป็นบ้าน? นึกให้จริง ๆ นะ ในตัวเธอน่ะ แยกจิตออกได้ไหมว่าไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน ไม่ใช่รู้เฉย ๆ ต้องโล่ง เมื่อเข้าใจแจ่มแจ้งแล้วจะรู้สึกว่าโล่ง อันนี้อาจจะยาก เพราะอยู่ในสกิทาปฏิบัติ

เอาง่าย ๆ เวลาที่ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วรู้ว่ามันผิดแต่เธอทำ เราก็น้อยใจ คัดค้านตัวเองว่าไม่ผิดโดยออกนอกหน้า แต่ในใจสำนึกของเธอรู้ว่าผิด อาการเช่นนี้เรียกว่า “รู้” เฉย ๆ รู้ว่าผิดแต่ทำ ทำแล้วผลที่มันผิดแสดงออกมา แต่ต่อธารกำนัลเราไม่ยอมรับทั้ง ๆ ที่ใจจริงรู้ว่าผิด แต่คนที่ทำผิดแล้วยอมรับผิดอย่างที่บอกจากใจโดยไม่มีใครบังคับ หรือมีเหตุบังคับคน ๆ นั้นเป็นคนที่ยอมรับ อาการเช่นนี้เรียกว่าทำได้แล้ว

ฉะนั้น การที่ฟังเทศน์บ่อย ๆ ก็เทียบกับความเข้าใจของเธอที่ฟังคนอื่นเขาเล่าว่าเขาไปเมือง ๆ หนึ่งมา มีถนนที่สวย ร้านนั้นมีของขายประเภทนั้นประเภทนี้ ประการต่อมาเรารู้แล้วก็คุยให้คนอื่นฟังจนเหมือนกับว่าเราได้ไปมาจริง ๆ อาการนี้คือรู้

ก็เหมือนกับที่เธอฟังเทศน์นั่นแหละ

ทำธรรมนั้นให้รู้ 1

ทำธรรมนั้นให้แจ้ง 1

ทำธรรมนั้นให้แทงตลอด 1

สามอย่าง รู้แล้วก็ต้องเข้าใจ คือแจ้ง เข้าใจแล้วลงมือลองทำ ผลจะสำเร็จ คือแทงตลอด

เช่น บ้านกับเรา บ้านคือร่างกาย คนมีบ้านที่วุ่นวาย มีทั้งสมองและเครื่องใช้คืออารมณ์ ของในบ้านคือสมอง ตับไต ไส้ ม้าม เป็นอาทิ โทรทัศน์คือตา วิทยุคือหู รถยนต์คือขา เอามาเปรียบให้หมด เราก็จะหยิบยกความไม่เป็นสุขของบ้านใหญ่ บ้านเล็กสมมติมาให้เป็นสุขได้ เพราะเรารู้ทันมัน เข้าใจไหม? เมื่อทันมัน เราก็จะหาความสุขของบ้านเล็กได้อย่างสบาย ๆ คือความพอใจในตนเอง และกรรม เรียกว่าสันโดษใช่ไหม

ร่างเราน่ะ รถก็มี โทรทัศน์ก็มี วิทยุก็มี เพียงแต่

1. ดูแลของใช้ในบ้านให้ปกติ
2. ชำระร่าง และจิต
3. ดัดสันดานบริวารให้เข้ากับบ้านให้เย็น "สงบ" ได้แล้วจะต้องการอะไรอีก

เมื่อเธอแบ่งกายกับจิตออกได้ตามอุทาหรณ์นี้แล้ว เธอจะไม่เดือดร้อนกับภัยข้างนอก ดังคำที่ว่า "ชนะใจตนเองเสียก่อนแล้วเราจะครองจักรวาล" คำนี้ ถ้าทำได้ตามคำนี้ไปนิพพานสบาย

ที่เราฝึก ๆ อยู่ อธิษฐานจนหมดน้ำลาย เพราะต้องการชนะใจตนเอง คือเมื่อเรามีความสุขในบ้าน บ้านนั้นก็จะแปลงเป็นวิญญาณ เราจัดการกับบ้านเราได้ก็เท่ากับจัดการไล่ผู้ร้ายไม่ให้มายุ่งกับบ้านเรา ผลก็เท่ากับตัดกิเลส

ลองแยกว่าเราคือจิต และกายคือที่อาศัย วิธีแยกต้องทำสมาธิ พิจารณา อย่างโปร่ง ๆ เย็น ๆ แล้วจะมีความรู้สึกอีกแบบหนึ่ง รู้ว่าจิตเรามันสวมอยู่ในตัวเรา เดินไปไหนมาไหนได้ นั่นแหละภาวะกายแยกจากจิต เรารู้ในตอนนี้ ก็เหมือนกับที่รู้ตาม "เขาเล่าว่า" เข้าใจไหม? มันสุขจริง ๆ เมื่อแยกได้นะ

การปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าสู่อริยะทาง

ขันธ์ 5 พุทธบริษัททั้ง 4 คงทราบดีอยู่แล้วว่าประกอบด้วยรูป เวทนา สังขาร สัญญา วิญญาณ

รูปนั้นคืออะไร รูปคือนามธรรมที่เป็นสมมติ

เวทนา เวทนาคือความสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นธรรม

สังขาร สังขารคือวัย เวลา วัยเวลาที่มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย

สัญญา สัญญาคือความรู้ ความจำ ความข้องแวะ ของใจ

วิญญาณ ใจ หรือสมองที่เป็นตัวบงการให้เรามีอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งหมด

รวมเรียกว่าเบญจขันธ์ที่มีอยู่ในเธอทั้งปวง เมื่อมีเบญจขันธ์อยู่ในตนแล้ว ความรู้สึกในตนที่เรียกว่า ภาวะ วิภาวะย่อมเกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้น ทุกข์นานาประการย่อมมีอุบัติ เมื่ออุบัติขึ้น เราจะหาทางแก้ทุกข์ได้ไหม? ทุกข์ คือเกิดแก่ แล้วก็เจ็บแล้วก็ตาย ในที่สุดความที่ไม่พึงปรารถนา ความที่พึงปรารถนา ความไม่สมหวัง รัก เป็นทุกข์ พลาดรักเป็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์หาดูได้ คือกิเลส

โลภ มักมาก

โกรธ เร่าร้อน

หลง มัวเมา

ตัณหา ความนี้มีอีก 3

กามตัณหา ความต้องการที่ใคร่จะได้

วิภวตัณหา ความไม่ต้องการในตนของตน

ภวตัณหา ความต้องการในตนของตน คือสมปรารถนา

อุปาทาน คือยึดสมมติไว้ในตน

ทางดับทุกข์

ศีล บังคับกาย ใจ วาจา ให้สงบเสงี่ยม รู้ควร รู้ไม่ควร

สมาธิ บังคับใจให้คุมสติ

ปัญญา เป็นช่องทางชี้แนะให้รู้ทันบุพกรรม

ข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งการพ้นทุกข์ คือมรรค 8

เห็นชอบ

ดำริชอบ

พูดชอบ

ทำชอบ

เลี้ยงชีพชอบ

เพียรชอบ

ไตร่ตรองชอบ

ตั้งใจชอบ

ทั้งหมดนี้ เป็นมัชฌิมาปฏิปทาของข้อที่จะพึงกระทำสายกลาง

เมื่อมีมรรค 8 เป็นแหล่งที่มาของใจตนแล้ว เราจะต้องสร้างเกราะกำบังอายตนะ 6 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ตา เห็น เกิดปฏิพันธ์

จมูก ได้กลิ่น

ลิ้น ชิมรส

หู ได้สดับ

กาย ได้สัมผัส

ใจ ครุ่นคิด

ทั้งหมดนี้ เป็นแนวทางที่จะให้เกิดกิเลส โลภ โกรธ หลง ตัณหา (กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) อุปาทาน (สมมติ)

เมื่อมันได้สะสมไฟอันร้อนนี้ขึ้นมา ก็จะเผาผลาญใจที่ยังไม่แห้งด้วยสิ่งเหล่านี้ จักกำเริบเติบใหญ่ขึ้น ก่อเป็นทิฐิมานะ

เมื่อเป็นดั่งนี้ จงรู้ว่า สมมติ เป็นตัวอุบัติ และเมื่อนั้นอนัตตาก็ยังคงอยู่

เมื่อเธอทั้งหลายปรารถนามาถึงเพียงนี้ จงตรวจดูว่าศีลเป็นตัวนำให้เข้าอริยมรรค เมื่อดำรงอริยมรรคด้วยศีล ต้องตัดไปถึงอุปาทาน อุปาทานเป็นสมมติที่เธอยังล้างออกไม่หมด

มนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ย่อมมีกิเลส ติดตา ติดใจ เราจะสละกิเลสนั้นได้ก็ต้องอาศัยศีล สมาธิ สติ ปัญญา ของตัวเราเองเป็นที่ตั้ง เพื่อขจัดอวิชชาทั้งหลายที่มีทั้งรูปธรรม นามธรรมแล้วชำระ ชำแหละจิตตัวเราขึ้นมาดู ขึ้นมาพิจารณาไตร่ตรอง หาเหตุ ข้อมูลแห่งเหตุแล้วนำผลที่ได้ด้วยปัญญา สติ สมาธิ มาปฏิบัติ กระทำโดยมีศีลเป็นที่ตั้ง เป็นบ่อเกิดแห่งการกระทำ แล้วเธอจะเห็นว่าทุก ๆ สิ่งทั้งหลายบนพื้นพิภพนี้ ล้วนเป็นไตรลักษณ์ทั้งสิ้น คือ มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และเพื่อประสงค์ความสุข ก็ต้องนำองค์สี่ประการมาขยาย คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ปฏิบัติโดยมรรค 8 ประการ เจริญด้วยขันธ์ 5 พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมดาที่เธอจะปฏิบัติกันได้ง่าย ๆ และความสมหวังจะประสบกับตน

บารมี 10 ประการ

พึงสำรวจตัวว่ายังบกพร่องด้วยอะไร สิ่งนี้จะทำให้เธอทั้งหลายไม่ตกอยู่ในความประมาทแห่งชีวิต

เมื่อสำรวจตรวจดูแล้ว จงปฏิบัติให้ตนครบบารมี 10 ประการ คือ

1. ทาน
2. ศีล
3. เนกขัมมะ
4. ปัญญา
5. วิริยะ
6. ขันติ
7. สัจจะ
8. อธิษฐาน
9. เมตตา
10. อุเบกขา

พึงรู้ พึงแจ้งในบารมี 10 ประการนี้หรือยัง?

ทานมีอะไร ศีลมีอะไร แปลออกหมดไหม?

ทานคือการให้ การสละ

ศีล คือความประพฤติที่มั่นคง

เนกขัมมะ คือการถือพรต

ปัญญา คือการไตร่ตรองด้วยเหตุผล

วิริยะ คือความเพียร

ขันติ คือความอดทด อดกลั้น และทนอด

สัจจะ คือคำสัญญาที่มีความเที่ยงตรง

อธิษฐาน คือการแสดงความเด็ดเดี่ยวมั่นคง

เมตตา คือความอารี

อุเบกขา เป็นการเดินสายกลาง มัชฌิมาปฏิปทา แจ้งหรือยัง?

(ถาม-เมตตาในพรหมวิหาร 4 มีแล้ว ทำไมมีเมตตาบารมีอีก)

เพราะเมตตาเป็นกำลังสำคัญให้คนได้ถึงบุญ บารมีก็แปลอยู่แล้วว่ากำลังใจเต็มที่

(ถาม-สัจจะ เป็นทางโลกหรือทางธรรม?)

คนเราต้องมีสัจจะเป็นประกัน เช่นการถือศีล การไปสวดมนต์นั้นเป็นการบอกกล่าวพระว่าฉันจะถือศีล แต่เธอมีสัจจะเพียงไรในการถือศีลนั้น

"รู้น้อยทุกข์น้อย ภาระน้อยทุกข์น้อย สมบัติน้อย ภาระน้อย"

อย่าประมาทในชีวิต

เวลาของทุกคนไม่มีมาก จงใช้เวลาเท่าที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์โศกโรคภัยนี้ไป อย่าประมาทในชีวิต ไม่รู้ว่าจะตายวันนี้ เดี๋ยวนี้ ปีหน้า หรือเมื่อไหร่ เราทุกคนล้วนรอวันจบสิ้นทุกคน จงระลึกและสังวรในตัวตน หน้าที่ การงาน อย่าได้ประมาท จงอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด เอาอนาคตเป็นเป้าหมาย จงเอาอดีตเป็นครูสอนตัว สอนใจให้รู้เจ็บ รู้จำในสิ่งที่ผิดพลาดมาแล้ว จงหมั่นในการฝึกฝนและหาความเพียรใส่ตน

จงมุ่งดูเวลาที่เข้ามาใกล้ตนทุกวินาที อย่าผลัดตนเอง เพราะเราไม่รู้กาลข้างหน้า

แก่ ความแก่ ทุกคนเริ่มแก่ตั้งแต่เมื่อคลอด แก่วัน แก่เดือน แก่ปี

เจ็บ ทุกคนเจ็บตั้งแต่เมื่อคลอด จงระลึก และสังวรในอินทรีย์ อย่าได้ประมาท หมั่นถามตัว หมั่นตรวจใจตัว และพยายามรู้ด้วยตัวเรา ไม่มีใครที่จะรู้ตัวเราได้ดีเท่ากับเรา ถ้าเรายอมมองดูตัวของเรา การที่ไม่รู้ ไม่ดูตัวของเราแล้วมาถามครู-อาจารย์นั้นไม่ถูกเหมือนข้อสอบหรือการบ้าน ไม่ลงมือทำเองแล้วมาถาม

การหมดทุกข์ พ้นทุกข์ เพื่อสู่แดนอรหัตภูมินั้นไม่ใช่ "เดี๋ยวทำก็ได้" คนที่จะทำจะล้างกิเลสนั้น ต้องใช้อานุภาพแห่งกำลังใจสูงพอสมควร เพราะการที่เราเกิดมาเป็นคนนั้นไม่รู้กี่แสนชาติที่เราได้พอกพูนกิเลส ตัณหา อุปาทานไว้หนาแน่นมากจนดูไม่ออก ว่าอันไหน, สิ่งไหนดี-ชั่ว แต่จะมาล้างเพื่อการพ้นทุกข์เพียงชาติเดียวนั้น จะทำได้ก็ต้องใช้

ขันติ ความอดทน

มานะ ความพยายาม

วิริยะ ความอุตสาหะ

อย่างกล้า มั่นคง เสร็จ เด็ดขาด

การพิจารณามรณานุสสตินี้อย่าละเว้น จงพิจารณาไปเรื่อย ๆ เป็นปกติ อย่าให้ขาด เธอไม่รู้ว่าวันใดการจากไป การสูญเสีย สูญสิ้นจะเกิดขึ้น และต้องรู้จักการทรงอารมณ์ในขณะพิจารณาให้ได้ คือเมื่อพิจารณาวาระสุดท้ายของตนเองก็ดี ของภาระ พันธะอื่น ๆ

ก็ดี จงอย่านำจิตใจของตนเข้า (ไป) หดหู่ไม่แจ่มใส อยู่ในความเศร้า จะทำให้ระดับจิตในขณะนั้นเทียบเคียงกันว่า นั่นแหละ (คือ) ที่ใจจิตของเธอยังมุ่งมั่นปรารถนาในสังขาร วิญญาณ และขันธ์ 5 ธาตุทั้ง 4 อยู่ ซึ่งของเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยของการเกิดทั้งสิ้น

กรรม

กรรมเหมือนเจ้าหนี้ ตัวเราเหมือนลูกหนี้ เมื่อเราสร้างบุญเสมือนตั๋วใช้หนี้เงินตรา เราตั้งใจจะไปในชีวิตนี้ไม่พบกับการเกิดนั้น เหมือนว่าเราจะหนีหนี้ เจ้าหนี้เขารู้ว่าเราตัดสินใจแน่นอนที่จะไปให้พ้น ๆ เขาเลยเปิดฉากทวงหนี้ย้อนต้น แต่ถ้าบุคคลใดยังไม่คิดที่จะไป เขาก็เรียกหนี้ตามระยะเวลา จะเห็นได้ว่าพวกที่ตั้งใจมั่นจะพบปัญหารุงรังมากมาย ซึ่งก็เปรียบเสมือนเป็นข้อสอบใจเราไปในตัวว่า สู้ได้ไหม กำลังไหวไหม และอาวุธมีพร้อมไหม คือสติและปัญญา

เรามุ่งสู่ทางดับทุกข์แล้ว เราอย่าได้อาลัยในสุขอย่างโลกีย์ นึกเสียว่าชาตินี้เป็นชาติที่สุด จะเอาอะไรคืนไปก็ให้เจ้ากรรมฯ เขาไปประการหนึ่ง ตาว่าของทุกสิ่งในโลกนี้ยุติธรรม

อย่าได้อาลัยในสังขาร อย่าได้อาลัยในสมบัติของโลก อย่าได้อาลัยในของสมมติทุกอย่างล้วนเป็นอนิจจังทั้งสิ้น ไม่มีอะไรอยู่กับเราเป็นของ ๆ เราได้ตลอดไป แม้แต่สมบัติเราจะรักษาได้นานที่สุดก็แต่ชั่วชีวิตเราเท่านั้น

ถ้าเธอทำใจให้สบายได้อย่างที่สอนมานี้ เธอจะเบาใจ โปร่งใจ นี่แหละ คือการทำของที่เราว่าหนักให้เป็นเบา

“ดวงจิตที่ผ่องใสเป็นฉันใด ธรรมที่เธอเห็น รู้ คิด ตรองได้แจ่มแจ้ง ดื่มด่ำนั่นแหละ คือ ดวงมณีที่ส่องทางให้ลูก ๆ สู่ความจริงที่อิ่มที่สุดชั่วกาล”

อัญมณีที่เธอทั้งหลายถือว่ามีค่า มีราคานั้น เพราะเป็นสิ่งที่มีความสวย บริสุทธิ์ตามความคิดของมนุษย์นั้น จิตคนก็เช่นกัน คือจิตเราย่อมเป็นแร่ธาตุที่ยังไม่เจียระไน ตราบใดที่คนค้นพบแล้วนำมาให้เห็นคุณค่า เหมือนหนึ่งว่าเราสำคัญ คือมาเจียระไนให้สวยมีเหลี่ยมมีคม มีประกาย ก็ถือว่าเป็นของสูงด้วยคุณภาพ ฉันใดก็ฉันนั้น

จิตเรา เมื่อถึงด้วยพระธรรมขององค์พระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว เราเห็นว่ามีค่า มีคุณเอนกอนันต์นั้นแล้ว นำไปปฏิบัติให้เข้าถึงพระธรรมที่เป็นชั้นอริยเจ้าได้ จิตของเราย่อมมีความสวยหาที่เปรียบไม่ได้ทุก ๆ มุมดุจอัญมณีนั้น ฉะนั้น ขอให้เธอทั้งปวงจงขัดจิตของเธอให้ดุจพระอริยธรรม

"ใจคน เหมือนน้ำที่มีตะกอนมากมาย การทำสมาธิเพื่อให้ใจนิ่ง เหมือนกับการทำให้น้ำนิ่ง ให้ตะกอนตก เราเอาวิปัสสนามาเป็นตะแกรงช้อนตะกอน แล้วค่อย ๆ ช้อนไป วันหนึ่งจะหมดเอง แต่ส่วนมากยังไม่เป็นเช่นนั้น เพราะช้อนไปช้อนมา ลงไปคนด้วย ตะกอนจึงขุ่น สมกับคำว่า "คน"

การไปนิพพานนั้น ไม่ใช่ไปที่กายเป็นสมณะแต่อย่างเดียว การไปพระนิพพานเป็นการถึงซึ่งจิตเป็นประภัสสร การปฏิบัติในการฝึกวิปัสสนากรรมฐานนี้ อยากจะให้เข้าใจไว้ว่าไม่ใช่หนีการทำประโยชน์แก่สังคม อย่านำคำที่ว่าอยู่ปฏิบัติธรรมะแล้วเข้ากับสังคมไม่ได้ (มาใช้) การปฏิบัติธรรมะจะต้องรู้จักแบ่งจิตให้จิตรู้อยู่ รู้จักวางใจเพื่อที่จะสู้ในสิ่งต่าง ๆ การปฏิบัติดังนี้ ต้องการให้ทุกคนได้เผชิญกับธรรมชาติของสังคม ไม่ใช่ให้หนี เพราะคนกับธรรมชาติเป็นของชนิดเดียวกัน ในเมื่อเธอได้เข้าฝึกในธรรมะแล้วก็จงทำหน้าที่ให้เป็นประโยชน์ต่อหมู่ชน

ฝึกไปให้เกิดผลมากที่สุด อย่าได้ให้คนที่หยามในการปฏิบัติพูดได้ว่า การไปพระนิพพานคือวิสัยของคนเห็นแก่ตัวเอง แต่องค์ผู้สอนหมายรวมถึงให้หมู่ชนได้อยู่อย่างสุขสงบแยกให้ออกนะ การฝึกปฏิบัติ ถ้าเมื่อใดแยกตนออกโดดเดี่ยวจากสังคม อันตรายทางจิตจะมีมากขอเตือน

การเข้าหาธรรมะก็เพื่อมุ่งให้ทุกคนได้รับความสุข ให้สู้ ยอมรับสภาพความจริงไม่ใช่หนีความจริง

ขอให้เธอผู้หมั่นปฏิบัติธรรมะได้หมดทุกข์ หมดโศก หมดโรคภัย และหมดกรรม

ธาตุ 4

คนตาย คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่าไปติดใจกับสิ่งประกอบภายนอก ทำใจให้สบายอย่าได้กังวลขุ่นในอารมณ์ บั้นปลายชีวิตแล้ว อย่าเอาใจไปจุกจิก จู้จี้กับสิ่งไร้ประโยชน์ เอาอารมณ์สดใสเข้าเป็นหลัก เราไม่รู้ว่าจะทิ้งขันธ์เมื่อไหร่ อย่างไรทุกข์จะถึงเราเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ อย่าเอาจิตข้องแวะให้มาก จำไว้เลยว่าจะต้องทำใจให้สบายไม่มีใครหรือสิ่งใดทำให้เราทุกข์เท่ากับจิตเราที่ไปรับหรือสร้างขึ้นเอง

อยากจะขอบิณฑบาตเรื่องความน้อยใจ บอกเท่านี้ถ้าทำได้จะมีความสุขมหาศาลรู้แล้วว่าน้อยลงกว่าเดิมมาก แต่อยากจะให้ไม่มี ถ้ามีตัวนี้อยู่ ความรักตัวกลัว จะครองใจ คำว่า "ของเรา" จะตัดยาก จิตจะฟุ้ง โดยเฉพาะเป็นคนที่มีเวลาเปล่า จะทำให้จิตมัวคิดจับแต่

อุปสงค์ภายนอก คือ สิ่งทั้งหลายไม่ว่าบุคคลหรือสิ่งของให้เป็นไปตามใจตน จำไว้โรคภัยกินกาย ไม่ใช่กินใจ

เราไม่มีในเรา

"ขอให้คนเจ็บ ทำจิตขึ้นข้างบนให้มากที่สุด ถ้าเราปลงใจในเรื่องสังขาร อุเบกขา จงทำให้สบายกายขันธ์ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในเรา หมายถึงเราไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่ตัวอารมณ์ ไม่ใช่ตัวมารยากายเจ็บนี้ขอให้ใช้กรรมฐานให้มากที่สุด จะทดสอบภูมิท้ายแล้ว ถ้าเมื่อใดที่นึกถึงความตาย ความเจ็บ ความเวทนาอยู่แล้วร้องไห้หรือกำลังใจตก แสดงว่าใจยังอาลัย ใจยังห่วงอยู่ ต่อแต่นี้ไปภาระหมด พันธะหมดที่อยู่ผจญสังขารเพราะ ยังไม่แน่วแน่มั่นคงในการปลง ยังติดกลัว ใช้กรรมใช้ทุกข์ไป ถ้าปฏิบัติพิจารณาได้โรคจะหาย การอยู่คนเดียวอย่าคิดว่าเหงาหรือถูกทอดทิ้ง ถ้าคิดเช่นนั้น ทำใจไม่ถูก ควรดีใจว่าการอยู่คนเดียวเหมือนอยู่ธุดงค์ อยู่สันโดษ ทำใจให้มีความปิติ นี่คือความจริง อย่าให้จิตเศร้า จิตตก อาลัยอาวรณ์ น้อยในความรู้สึก อยากให้จำกัดอาหาร พวกแป้ง ไขมัน เนื้อ กินพวกผัก ผลไม้ ให้คิดว่าเป็นพระธุดงค์ หมดอยาก"

จับภาพพระให้ติด

"การทำจิตไปกราบสมเด็จพระพุทธองค์นั้น อย่าได้สงสัย ของทุกอย่างไปได้ด้วยจิต อย่าไปคิดวนเวียนว่าจริงหรือไม่ จับพระพุทธองค์ไว้ พยายามอย่าให้จิตตก ให้นึกว่าเจ็บครั้งนี้ใช้หนี้ไป ห่วงร่างกายให้น้อยที่สุด ลองนึกสมน้ำหน้าร่างกาย ถ้ามันทรมานมากก็ให้นึกทิ้งขันธ์ จับภาพพระให้ติด แม้จะเริ่มด้วยเลือนลางอยู่ก็ตาม ถ้าเริ่มด้วยเลือนลางแล้วค่อย ๆ ชัดขึ้น ชัดขึ้น ก็ให้รู้ว่าจิตกำลังแยกจากร่างได้เต็มที่ เป็นการฝึกอย่างดี การจับภาพพระนั้น องค์ไหนก็ได้ เป็นทอง เป็นทรงจีวร หรือเป็นทรงแก้วได้ทั้งนั้น แล้วแต่ถนัด พอชัดแล้วถึงจับที่วิมาน จับภาพนั้นให้ติดตาติดใจเลย รักษาอารมณ์อย่าให้ขุ่น ตัดเรื่องกังวลออกไป พูดง่าย ๆ ว่าพยายามทำอารมณ์ให้ชุ่ยกับทางโลก"

ร่างกายเป็นรังของโรค

"ฉันขอเอ่ยไว้ก่อนนะว่า โรคที่เธอเป็นอยู่นี้เพราะ

1. ร่างกายเป็นรังของโรคภัย ฉะนั้นอันนี้เป็นธรรมดา ปลงเสีย
2. ที่ยังอยู่ด้วยเจ็บไม่สะดวก มีเวทนา เพราะกรรมในกาลก่อน ปลงเสีย

ด้วยอำนาจบุญกุศล จึงบรรเทาเท่าที่บุญส่ง แต่คนเรานั้น ย่อมมีกรรมเป็นที่ตั้ง ความทุกข์ที่เป็นอยู่นี้ อยู่ที่อารมณ์ของจิต ถ้าจิตเข้าถึงฌาณจะไม่เวทนา แต่รับรู้ แต่นี่เธอมา

ทางตรง จึงลำบากกว่าพวกปฏิบัติทางฌาณ· ทางตรงที่ว่านี้คือ เธอเป็นพวกสุขวิปัสสโก อันนี้ต้องทน อดทนต่อไป กรรมเบาบางแล้วเหลือแต่กฎลงโทษ นี่แหละคือธรรมะ คือ ความจริง คือ อริยสัจ จงปลงให้เห็นสัญญาณของทุกข์ รู้ทุกข์ รู้เหตุของทุกข์ การดับทุกข์ รู้ผลคือมรรค"

"นำคำสอนของอาจารย์เธอ ฟังรื้อฟื้นใหม่ ให้ชัดแจ้งเห็นแจ้ง เวลาว่าง ๆ ในยามไม่ได้ทำอะไรค่อย ๆ ฟัง (เทปหลวงพ่อ) ค่อย ๆ คิดแล้วปัญญาจะมา ฌาณจะเพิ่ม ทุกอย่างห้ามคิดว่ารู้แล้ว เข้าใจแล้ว จะเป็นอวิชชาดับปัญญาเรา นี่คือยาขนานวิเศษ พระพุทธองค์ทรงอาพาธเยี่ยงสามัญชนทุกประการ มีทุกข์ มีเวทนา แม้ด้วยเทพเทวาเห็นอยู่ รู้อยู่ก็มิอาจทำอะไรได้ เพราะด้วยสภาพของการมีขันธ์ 5 ไม่มีขันธ์ 5 ที่ไหน มีได้ด้วยการไม่เกิด ไม่มีขันธ์ 5 ที่ไหนที่ไม่แก่ ไม่มีขันธ์ 5 ที่ไหนที่ไม่เจ็บ ไม่มีขันธ์ 5 ที่ไหนที่ไม่รู้จะตาย ทุกอย่างนี้คือความจริง"

เจ็บเป็นเจ็บ จากเป็นจาก

"ตั้งใจเห็นสังขารในเวทนาตัดออกจากใจ เวลาเจ็บ เจ็บอย่าให้กินใจ อย่าให้เวทนามากินใจ ถ้ายังรู้ว่ายังเจ็บมาก เวทนามากก็พึงรู้ว่าใจยังห่วงร่างกาย เวลามันเจ็บ มันทุกข์ให้นึกว่าสมน้ำหน้า ให้นึกเช่นนี้ประจำ อย่าไปเอาใจ ตัดสินใจให้เด็ดขาด เจ็บเป็นเจ็บ จากเป็นจาก เรารู้ได้ด้วยจิตว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา บังคับไม่ได้ ให้คิดพิจารณาเช่นนี้ทุกวัน"

สังขารอุเบกขาญาณ

"ทุกอย่างล้วนเป็นอนิจจัง ทุกอย่างล้วนเป็นสัญญา อย่าไปยึดมั่น อย่าไปถือว่ามันจะเป็นไปตามใจเรา จงตั้งใจเสมอที่จะเห็นกายนั้น คือธาตุทั้ง 4 เนื้อกระดูกคือ ดิน ตายไปมันก็จมฝังไปสู่ดิน น้ำเลือดน้ำเหลืองคือธาตุน้ำ ตายไปมันก็ไหลไปหมด ระเหยเหือดแห้งไปในที่สุด ลมหายใจก็คือธาตุลม หยุดสภาพก็หมดไปในอากาศ ความร้อนในตัวคือธาตุไฟตายแล้วก็กลับไปสู่ธาตุของเขา ไม่มีอะไรเป็นตัวจิต ไม่มีอะไรเป็นตัวเจ็บปวด ทุกอย่างคือสัญญาที่อุปทานสร้างขึ้นโดยอกุศลกรรม อย่าไปยึด อย่าไปถือในส่วนนี้ นำจิตออกให้สบาย ๆ สำคัญที่ใจ เป็นไงเป็นกัน"

"เขาจะเอาอะไรให้ไป เราสู้ได้ก็หวังหมดกรรม ใช้หนี้ใช้กรรมให้หมดให้พอ ต่อไปเมื่อไม่มีสังขารแล้วจะสบายไปตลอด ตั้งใจไว้เช่นนี้ ใจจะไม่เวทนา ใจจะโปร่ง ตั้งสมาธิพิจารณาในสังขารอุเบกขาญาณ

ธรรมโอสถ

"ตอนนี้ที่เป็นอยู่ เหนือภาวะของโรคปกติ เคยบอกไว้แล้วว่าเป็นผลของกรรมสุดท้าย ที่อยู่ได้นี้ด้วย

1. บำรุงพระศาสนา

2. ปฏิบัติธรรมให้ครบด้วยบารมีของพระอรหัตเจ้า

3. ชดใช้กรรมที่จะมีในวาระต่าง ๆ ถ้าถือมั่นว่านี่คือชาติสุดท้าย ในมนุษย์โลก เทวโลกพรหมโลก

ฉะนั้นในเรื่องของยารักษาเพียงชั่วขณะ ยาดีก็คือยาที่ได้จากธรรมะ หมอเขาจะช่วยให้สบายถึงแม้ว่าจะต้องฉีดต้องดูดออก นั่นให้ถือว่าใช้กรรม ร่างกายไม่ใช่ของเรา แต่เนื่องด้วยเคยขอไว้อย่าทรมาน ทุกท่านก็พยายามอย่างที่สุดเท่าที่บุญกุศลของเขาจะอุดหนุน ให้ถือว่าเป็นข้อสอบของสังขาร อุเบกขา ตัดกังวล ตัดกลัว ตัดความอาย ที่ยังมีเหล่านี้อยู่ก็เพราะติดคำว่า "รัก" ถึงได้กลัว กังวล จะพิสูจน์ใจตัวเองให้ท่องไว้ว่า เป็นไงเป็นกัน ถ้าขันธ์ดีก็จะอยู่ทำบุญ ถ้ามันไม่ดีฉันก็จะไป"

คำอธิษฐาน

"หากข้าพเจ้าจะถึงแก่กาลดับขันธ์ ขันธ์ 5 ธาตุ 4 เพียงใด ขออานุภาพบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาอันมีพระรัตนตรัย เป็นที่สักการะบูชาของข้าพเจ้า จงประทานพรให้ข้าพเจ้าได้จัดการแก่เรื่องทางโลกให้เป็นที่เรียบร้อย อย่าได้ต่อเวรกรรมแก่บุคคลอื่นด้วย เทอญ นิพพานัง ปรมัง สุขัง

ขอขมาพระรัตนตรัย

สัพพัง อะปะราทัง ขะมะถะ เม ภันเต อุกาสะ ทะวารัตตะเยนะ กะตัง

สัพพัง อะปะราทัง ขะมะถะ เม ภันเต อุกาสะ ขะมามิ ภันเต

มั่นในพระนิพพาน

"ดูกร พุทธบริษัท ลูกจงตั้งใจมั่น มั่นในพระนิพพานเป็นที่ตั้ง จิตนิ่ง แน่ว แน่ในพระนิพพานแล้ว จงแสวงหาทางประเสริฐแห่งธรรมะที่ตถาคตได้ให้ไว้ จงพิจารณาให้เห็นแจ้งดังตาว่าตนนั้นคือผู้แสวงหาความหลุดพ้น ดังนี้สภาพตนจึงมีกาลแห่งความเป็นวัฏฏะ จิตเป็นผู้รู้ต่างกับสัญญา จงนำจิตออกจากสัญญาแล้วเวทนาจะมีแค่กายใจจะไม่เศร้าหมอง แม้เวทนาจะสาหัสเพียงใด ตรองให้ถ่องแท้ จิตจะสอาด ขาดมลทิน"

ขอจงสมมาดในธรรม

อาลัยคุณหญิง

ตอนบ่ายของวันที่ 14 มกราคม พ.ศ. 2524 เป็นวันที่นำไปสู่การเปลี่ยนแนววิชาชีพของผมในเวลาต่อมา เมื่อผมได้รับบัญชาจากท่านนายแพทย์ใหญ่ กรมตำรวจ คือ พล.ต.ท.สมศักดิ์ สืบสงวน และผู้ช่วยนายแพทย์ใหญ่ คือ พล.ต.ต.อุทิศ ตันจันทร์พงศ์ ให้ร่วมเป็นแพทย์ผู้รักษาคุณหญิง เยาวมาลย์ บุนนาค จวบจนถึงวันที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2527 เป็นเวลากว่า 3 ปีนั้น ผมได้ร่วมประสานงานกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหลายสาขาวิชาในการรักษาคุณหญิง เราคิดว่าเราได้ต่อสู้กับโรคร้ายของท่านอย่างมีประสิทธิภาพและเมื่อรวมกับสุขภาพอันสมบูรณ์มาแต่เดิม ญาติสนิทมิตรสหายคงจะเห็นด้วยกับผมว่าคุณภาพของชีวิตท่านตลอดเวลากว่า 3 ปีที่ผ่านมานั้น อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจมากทีเดียว

ประสพการณ์ที่ได้ร่วมรักษาพยาบาลท่านนั้นประเสริฐยิ่งนัก ได้เรียนรู้ประโยชน์ของธรรมโอสถในสถาวะการณ์หลายอย่างที่ยารักษาโรคช่วยไม่ได้ ได้เรียนรู้การเตรียมตัวและเตรียมใจตายของคนเรา ได้เรียนรู้ว่าแม้คนเราจะเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงเพียงใด หากมีกำลังใจในการต่อสู้แล้ว “ชีวิตนี้ยังมีหวัง” เสมอ

ผมเคยเรียนท่านว่า จริยธรรมของความเป็นแพทย์นั้นคือ “การให้ชีวิต” ด้วยการทำทุกวิถีทางในการบำบัดความเจ็บไข้ได้ป่วยของคนไข้ แต่ท่านเป็นผู้ที่ช่วยเปลี่ยนทัศนคติของผมว่า การยืดชีวิตของคนป่วยนั้น ควรจะพิจารณาถึงคุณภาพของชีวิตด้วย ป่วยการที่จะให้คนไข้นอนแบบราวกับพืชผักที่ไม่มีชีวิตจิตใจ ทำได้แต่เพียงการหายใจและการเต้นของหัวใจเท่านั้น ผมได้เรียนรู้ว่าถึงเวลาแล้วที่ผู้ป่วยควรจะมีสิทธิในการเลือกทางตาย ตราบใดที่ผู้นั้นยังมีสติสัมปชัญญะอันปกติพอที่จะตัดสินใจให้ตนเองได้ และแพทย์ผู้รักษาเห็นว่ามาตรการยืดชีวิตรังแต่จะสร้างความทรมานให้ และนั่นเป็นสิ่งที่ท่านปรารถนาในระยะสามเดือนหลังของการรักษาภายใต้ความยินยอมของลูก ๆ

ทั้ง ๆ ที่ได้เตรียมใจมานานหลายเดือน แต่เมื่อถึงเวลานั้นจริง ๆ ก็ให้สะเทือนใจสลดใจ และอาลัยไม่น้อยเลย ตลอดเวลากว่า 3 ปี ที่ผมได้ร่วมรักษาท่านนั้น ท่านได้ให้ความเมตตากรุณาต่อผมดุจดังลูกในไส้คนหนึ่ง คงจะไม่ผิดอะไรนักที่ผมจะเรียนท่านว่า “คุณแม่” ร่วมกับลูกคนอื่น ๆ

ผมขอให้กุศลผลบุญ และคุณงามความดีที่คุณแม่ได้บำเพ็ญมาโดยตลอดนั้น จงเป็นประทีปนำทางให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณแม่ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเถิด หากดวงวิญญานของคุณแม่สิงสถิตย์อยู่ ณ.ที่ใด ก็ขอได้โปรดดลใจให้สุภาพสตรีอื่น ๆ ที่กำลังเริ่มเป็นโรคร้ายอย่างคุณแม่นั้น ได้รีบไปรับการรักษาโดยเร็วที่สุด

พ.ต.ต.นายแพทย์ ชุมศักดิ์ พฤกษาพงษ์
ร.พ. ตำรวจ
10 กุมภาพันธ์ 2527

ก้อนที่เต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

โดย นายแพทย์ชุมศักดิ์ พฤกษาพงษ์

สตรีทุกท่านควรจะทำความรู้จักในปัญหาก้อนที่เต้านม ด้วยเหตุผลง่าย ๆ ก็คือว่าแม้ก้อนที่เต้านมส่วนใหญ่จะไม่มีอันตรายอะไร แต่บางครั้งมันอาจหมายถึงการเป็นมะเร็งของเต้านมซึ่งเป็นสาเหตุของการตายในสตรีเป็นอันดับแรก ๆ

การที่มีเต้านมทำให้สตรีทุกคนเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งของเต้านม การตรวจพบก้อนในเต้านมอาจเป็นประสบการณ์ที่น่าสพึงกลัว ยิ่งถ้าคิดเลยเถิดถึงโอกาสเป็นมะเร็งก็ยิ่งทำขวัญหายมากขึ้น แต่โปรดจำไว้เสียแต่ตอนนี้เลยว่า

- ก้อนที่เต้านมส่วนใหญ่เป็นเนื้องอกธรรมดา
- มะเร็งของเต้านมหากตรวจพบในระยะแรกเริ่ม มีโอกาสหายขาดได้
- กุญแจสำคัญที่จะไขไปสู่การหายขาดนี้ได้ก็โดยการตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน ตลอดจนรับการตรวจจากแพทย์เป็นระยะ ๆ ไป

โปรดติดตามเรื่องนี้ให้ดี เพราะเราจะพยายามเสนอข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่ท่านควรจะทราบเกี่ยวกับก้อนที่เต้านมและวิธีการตรวจหาเพื่อพบมันเสียแต่เนิ่น ๆ ถ้าสงสัยว่าจะมีก้อนอย่าตกใจกลัวเสียจนไม่ยอมทำอะไร โปรดไปพบแพทย์โดยเร็ว อย่าเก็บเงียบไว้คนเดียว เพราะหากท่านจะไม่นึกถึงตัวเองเลย ท่านก็ต้องนึกถึงบุคคลที่รักและต้องการท่าน โดยเฉพาะบุคคลใกล้ชิดทั้งหลายที่ต้องพึ่งท่าน

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับก้อนที่เต้านมที่ท่านควรจะทราบ

- กว่าร้อยละ 90 ของก้อนทั้งหลายในเต้านม ตรวจพบเองโดยสตรีผู้เป็นเจ้าของ
- ร้อยละ 80 ของก้อนที่พบนั้นเป็นเนื้องอกธรรมดา (ไม่ใช่มะเร็ง)
- มะเร็งของเต้านมเป็นสาเหตุการตายเป็นอันดับสองในสตรีไทยรองลงมาจากมะเร็งของปากมดลูก ส่วนในสหรัฐอเมริกานั้นมันเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่ง
- ในชั่วชีวิตหนึ่งของสตรีทั่วไป หนึ่งใน 11 คน (หรือร้อยละเก้า) จะมีโอกาสเป็นมะเร็งของเต้านม ในช่วงหนึ่งช่วงใดของชีวิต
- มะเร็งของเต้านมยังป้องกันไม่ได้ แต่สามารถตรวจพบได้ในระยะแรก ๆ อันจะนำไปสู่การรักษาที่เหมาะสมและถูกต้อง

- การตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือนจะเป็นสิ่งป้องกันตนเองที่ดีที่สุดสำหรับมะเร็งของเต้านม

เต้านมปกติ

เป็นเรื่องแปลกแต่จริงที่ว่า สตรีส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้ตรวจคลำเต้านมของตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าเขาเหล่านั้นไม่รู้ว่าจะคลำหาอะไร การทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของกายวิภาคปกติของเต้านมอาจจะช่วยทำให้ท่านเข้าใจและแยกแยะก้อนหรือสิ่งซึ่งอาจจะเป็นก้อนได้จากเนื้อปกติของเต้านมซึ่งบางครั้งตัวมันเองอาจเป็นก้อน ๆ อยู่ได้แต่ปกติ โปรดจำไว้ด้วยว่าเต้านมทั้งสองข้างนั้นไม่เหมือนกันเสียเลยทีเดียว และมีเต้านมน้อยคู่มากที่จะคลำดูเรียบร้อยจริง ๆ

การเปลี่ยนแปลงของเต้านมไปจากธรรมดา

ตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจวบจนกระทั่งแก่ตัวลง เต้านมของท่านจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การมีความรู้ถึงสภาพนี้จะช่วยให้ท่านรู้สึกเมื่อการเปลี่ยนแปลงนั้น ผิดปกติไป เช่น ผิวหนังหนาขึ้น หรือการมีก้อนซึ่งท่านตรวจพบในการตรวจเต้านมประจำเดือนด้วยตนเอง

วัยรุ่น ก่อนจะเริ่มมีประจำเดือน เต้านมจะโตขึ้นภายใต้ความควบคุมของฮอร์โมนเพศหญิง การมีประจำเดือนช้ากว่าวัยธรรมดานั้นจะทำให้อัตราการเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งของเต้านมลดลง

วัยสาว ภายใต้อิทธิพลของฮอร์โมนเพศหญิง คือ เอสโตรเจน (ESTROGEN) และโปรเจสเตอโรน (PROGESTERONE) เต้านมจะพองโตขึ้นจากการคั่งของน้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสัปดาห์ก่อนที่ประจำเดือนจะมา ก้อนที่เต้านมซึ่งอาจคลำได้และเจ็บนั้น จะปรากฏในระยะนี้ แต่ก็อาจจะหดเล็กลงหรือหายไป หลังประจำเดือนมาแล้ว ตอนนี้แหละจะเป็นเวลาที่เหมาะที่สุดในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงของเต้านมขณะตั้งครรภ์จะเริ่มต้นเร็ว ต่อมน้ำนมและท่อนำน้ำนมจะมีขนาดใหญ่ขึ้นทำให้รู้สึกเจ็บ ขนาดของเต้านมเองใหญ่ขึ้นประมาณ 1/3 ของขนาดเดิม พอหลังคลอด น้ำนมหยุดไหลแล้วขนาดและรูปร่างของมันจะกลับเหมือนเดิม แม้จะยังไม่มีหลักฐานบ่งว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เองนั้นจะเป็นหลักประกันไม่ให้เป็นมะเร็งของเต้านมก็ตาม แต่ในสตรีที่เคยตั้งครรภ์มาแล้ว โดยเฉพาะท่านที่มีบุตรก่อนอายุ 20 ปี มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมน้อยลง

วัยประจำเดือนหมด ต่อมน้ำนมและท่อนำน้ำนมจะมีขนาดเล็กลง เนื้อเยื่อพังผืดก็จะบางลงและอ่อนตัว ทำให้ตัวเต้านมไม่แข็งเหมือนเดิมและห้อยลง โดยทั่วไปสตรีที่ประจำเดือนหมดแล้วจะมีโอกาสเป็นมะเร็งของเต้านมน้อยลง

การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก เมื่อท่านอ้วนขึ้นหรือผอมลง จำนวนไขมันในเต้านมจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงไปด้วย

ก้อนที่เป็นเนื้องอกธรรมดา (ไม่ใช่มะเร็ง)

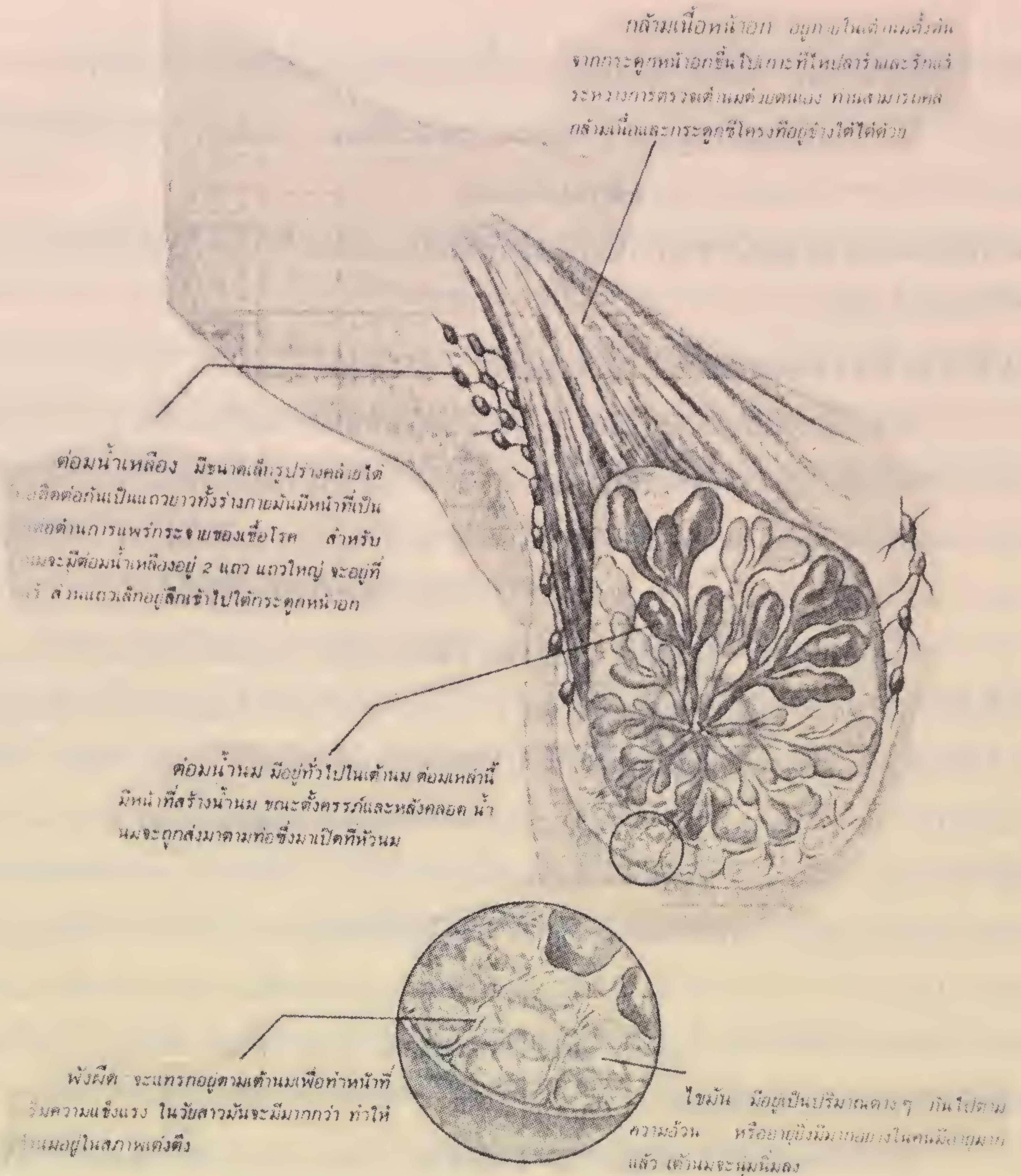
การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ผิวหนังเหนือเต้านมที่หนาขึ้น อาการบวมเป็นบางส่วนของตัวเต้านม ซึ่งไม่เคยมีมาก่อน อาจจะเป็นสัญญาณบอกว่ามีก้อนเกิดขึ้น สตรีส่วนมากจะมีก้อนเกิดขึ้นอย่างน้อยหนึ่งครั้งในชีวิตของท่าน เคราะห์ดีที่ส่วนมากเป็นเนื้องอกธรรมดา ต่อไปนี้จะเป็นตัวอย่างของเนื้องอกธรรมดาที่คลำได้เป็นก้อน

เนื้องอกถุงน้ำ (FIBROCYSTIC DISEASE) เป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุดในบรรดาก้อนที่เต้านมของสตรีที่มีวัยระหว่าง 35-50 ปี การผ่าตัดก้อนที่เต้านมที่เราทำกันอยู่ทุกวันนั้น ครั้งหนึ่งจะเป็นการผ่าตัดเนื้องอกชนิดนี้โรคนี้ซึ่งไม่ใช่โรคจริง ๆ เสียทีเดียว เกิดจากการมีปฏิกิริยามากไปจากการกระตุ้นของฮอร์โมนตามปกติ ต่อต่อมน้ำนม ท่อนำน้ำนมและพังผืด ผลตามมาก็คือ ต่อมน้ำนมพองโตขึ้นเป็นถุงน้ำเล็ก ๆ ร่วมไปกับการมีพังผืดมากขึ้น ในบางรายก้อนอาจประกอบด้วยพังผืดเท่านั้น คลำได้เหมือนลูกยาง (เรียกว่า MAMMARY--DYSPI ASIA) โรคนี้จะทำให้เต้านม เจ็บมากขึ้น และก้อนโตขึ้นก่อนประจำเดือนมาสัก 1 สัปดาห์ พอประจำเดือนหมดไปแล้ว จะเจ็บน้อยลงและก้อนมีขนาดเล็กลงด้วย โรคนี้จะหายไปเมื่อถึงวัยหมดประจำเดือนแล้ว

ถุงน้ำธรรมดา (SIMPLE CYSTS) เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของเนื้องอกถุงน้ำ อาจมีเป็นก้อนเดียวหรือหลาย ๆ ก้อน ภายในมีน้ำอยู่พวกนี้ไม่มีพังผืดมากเหมือนพวกแรก การเปลี่ยนแปลงของขนาด และอาการเจ็บก็เป็นไปตามการไปมาของประจำเดือนเช่นกัน

เนื้องอกแข็ง (FIBROADENOMA)

เป็นเนื้องอกก้อนเดี่ยวและแข็งประกอบด้วยพังผืดและต่อมต่าง ๆ พบบ่อยที่สุดในสตรีวัยระหว่าง 18-35 ปี เวลาคลำดูจะพบว่ามันเคลื่อนไปมา โดยมากจะไม่เจ็บ ยกเว้นบางรายเจ็บขณะก่อนประจำเดือนมาได้บ้าง กล่าวโดยทั่วไป ก้อนที่เต้านมในสตรีวัยต่ำกว่า 25 ปี จะเป็นชนิดนี้



เนื้องอกของท่อนำน้ำนม (PAPILLOMAS) มีลักษณะคล้ายหูดขนาดเล็ก ๆ ขึ้นที่ ท่อนำน้ำนมใกล้กับหัวนม ทำให้มีอาการของเลือดหรือน้ำใส ๆ ออกจากหัวนม

ภาวะอื่นของเต้านมที่อาจคลำก้อนได้

เต้านมอักเสบ (MASTITIS) หรือการติดเชื้อของเต้านม เกิดขึ้นเมื่อมีเชื้อแบคทีเรียเข้าที่หัวนมและไปตามท่อนำน้ำนม โดยมากเกิดจากการดูดน้ำนมของทารก ฝีหนองที่เกิดขึ้นเป็นหย่อม ๆ จะทำให้มีก้อนปวดและแดงร้อน

การบาดเจ็บ (TRAUMA) แรงกระทบกระแทกต่อเต้านมอาจทำให้เกิดการคั่งของเลือด (HEMATOMA) หรือไขมันถูกทำลายลง (FA T NECROSIS) ซึ่งทั้งสองภาวะนี้

อาจปรากฏเป็นก้อน แต่ไม่ต้องเป็นกังวล เพราะภาวะนี้ไม่เคยนำไปสู่การเป็นมะเร็งเลย

ก้อนที่เป็นเนื้อร้าย (มะเร็ง)

ก้อนเนื้อร้ายนั้นมักจะเป็นก้อนเดี่ยวแข็งและไม่เจ็บปวด เกิดขึ้นบ่อยที่สุด ที่ต่อมหรือท่อน้ำนม มักจะเป็นที่แถบนอกด้านบนของเต้านมนั้น ๆ (ด้านใกล้รักแร้) สิ่งที่ต่างจากเนื้องอกธรรมดาก็คือ ก้อนเนื้อร้ายนี้จะโตขึ้นไปเรื่อย ๆ อย่างไม่มีรูปแบบ เมื่อถึงเวลาหนึ่งมักจะแพร่กระจายออกนอกเต้านมได้ โอกาสการเป็นมะเร็งจะมีมากขึ้น หากว่า

-1. ท่านอายุกว่า 30 ปี อัตราเสี่ยงจะมีมากขึ้นตามอายุ

-ถ้าครอบครัวของท่านมีผู้เป็นมะเร็งเต้านม

-ถ้าท่านเคยมีมะเร็งของเต้านมข้างหนึ่งมาก่อน

มะเร็งของเต้านมเป็นโรคของสตรีโดยแท้ มีเพียง 1% เท่านั้นที่เป็นกับผู้ชาย อย่างไรก็ตามแม้เราจะยังป้องกันมะเร็งเต้านมไม่ได้ แต่เราก็มีวิธีตรวจให้พบโดยเร็ว และรักษาได้อย่างเห็นผล

มะเร็งเต้านมระยะแรก

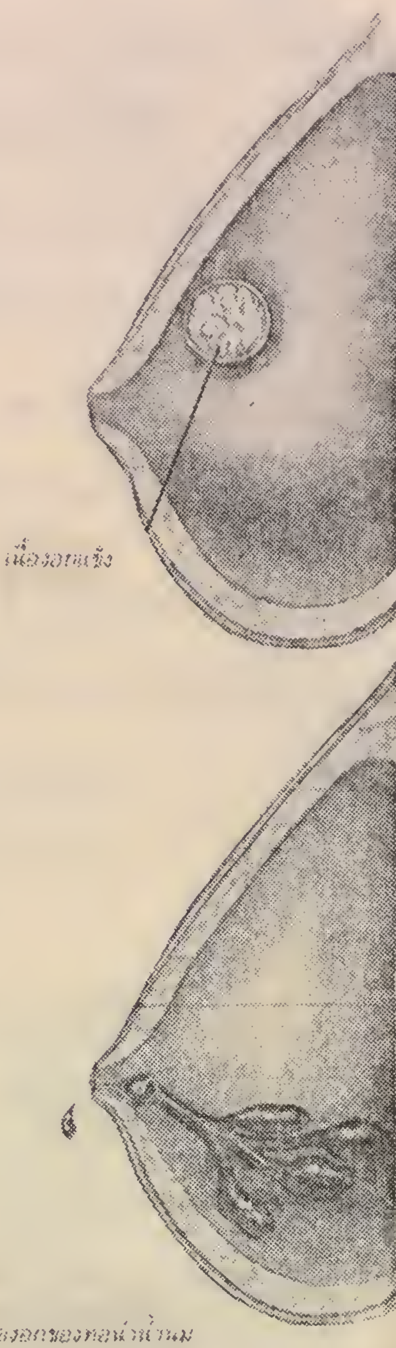
เป็นเนื้องอกขนาดเล็กกว่า 1 นิ้ว (เส้นผ่าศูนย์กลาง) เกิดขึ้นภายในเต้านมเท่านั้น สิ่งสำคัญที่จะต้องเข้าใจคือว่า ก้อนเล็ก ๆ ที่เริ่มเป็นนี้ อาจเติบโตมานานหลายปีแล้วกว่าจะโตจนคลำได้ ดังนั้นการตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน และไปให้แพทย์ตรวจเป็นระยะ ๆ จะทำให้พบมะเร็งง่ายขึ้น การตรวจพบเร็วบวกกับการรักษาที่ถูกต้องทำให้หายขาดได้ 4 ใน 5 คน ของสตรีที่ตรวจพบก้อนเร็วแล้วรักษาทันทีจะมีชีวิตอยู่อย่างปกติ 5 ปี ให้หลัง

มะเร็งเต้านมระยะร้ายแรง (ADVANCED BREAST CANCER) เป็นเนื้องอกขนาดใหญ่ อาจขึ้นเต็มเต้านม แล้วลามไปถึงต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ เมื่อต่อมน้ำเหลืองมีมะเร็งด้วยแล้ว โอกาสการจะรักษาให้หายขาดลดลงกว่าครึ่งแม้จะผ่าตัดออกทั้งเต้านม และต่อมน้ำเหลืองก็ตามในอเมริกาสตรีเสียชีวิตจากโรคนี้ปีละ 36,000 คน โดยส่วนมากไม่ได้ตรวจเต้านมหรือ รู้ว่ามีแล้วเก็บไว้ไม่ปรึกษาแพทย์ ถ้าเป็นถึงขั้นนี้แล้ว โอกาสจะมีชีวิตอยู่ 5 ปี ให้หลังมีเพียง 2 ใน 5 คนเท่านั้น

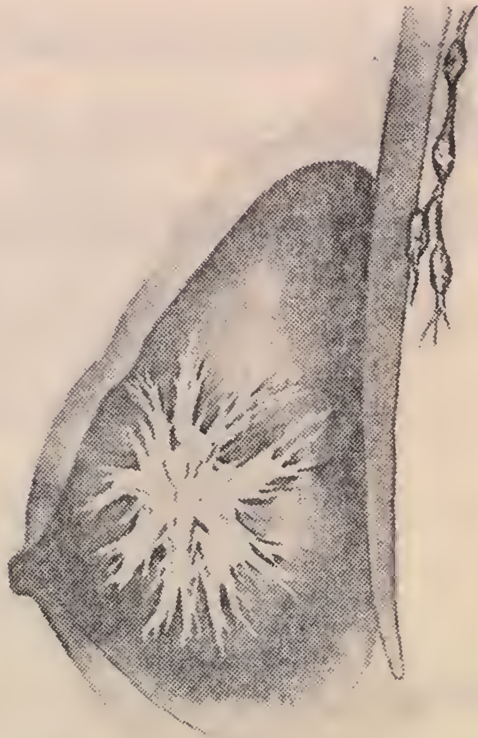
มะเร็งเต้านมระยะแพร่กระจาย (DISSEMINATED BREAST CANCER) เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ซึ่งแพร่เลยไปจากต่อมน้ำเหลืองสู่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่พบได้บ่อย คือ

กระดูก ปอดและตับ เซลล์ มะเร็งจะแพร่สู่ท่อทางเดินของน้ำเหลืองและกระแสเลือดโอกาสหายขาดนั้นมีน้อยมาก






มะเร็งระยะแรก


มะเร็งระยะร้ายแรง

มะเร็งเต้านมระยะแรก

เป็นเนื้องอกขนาดเล็กกว่า 1 นิ้ว (เส้นผ่าศูนย์กลาง) เกิดขึ้นภายในเต้านมเท่านั้น สิ่งสำคัญที่จะต้องเข้าใจคือว่า ก้อนเล็ก ๆ ที่เริ่มเป็นนี้ อาจเติบโตมานานหลายปีแล้วกว่าจะโตจนคลำได้ ดังนั้นการตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน และไปให้แพทย์ตรวจเป็นระยะ ๆ จะทำให้พบมะเร็งง่ายขึ้น การตรวจพบเร็วบวกกับการรักษาที่ถูกต้องทำให้หายขาดได้ 4 ใน 5 คน ของสตรีที่ตรวจพบก้อนเร็วแล้วรักษาทันทีจะมีชีวิตอยู่อย่างปกติ 5 ปี ให้หลัง

มะเร็งเต้านมระยะร้ายแรง (ADVANCED BREAST CANCER)

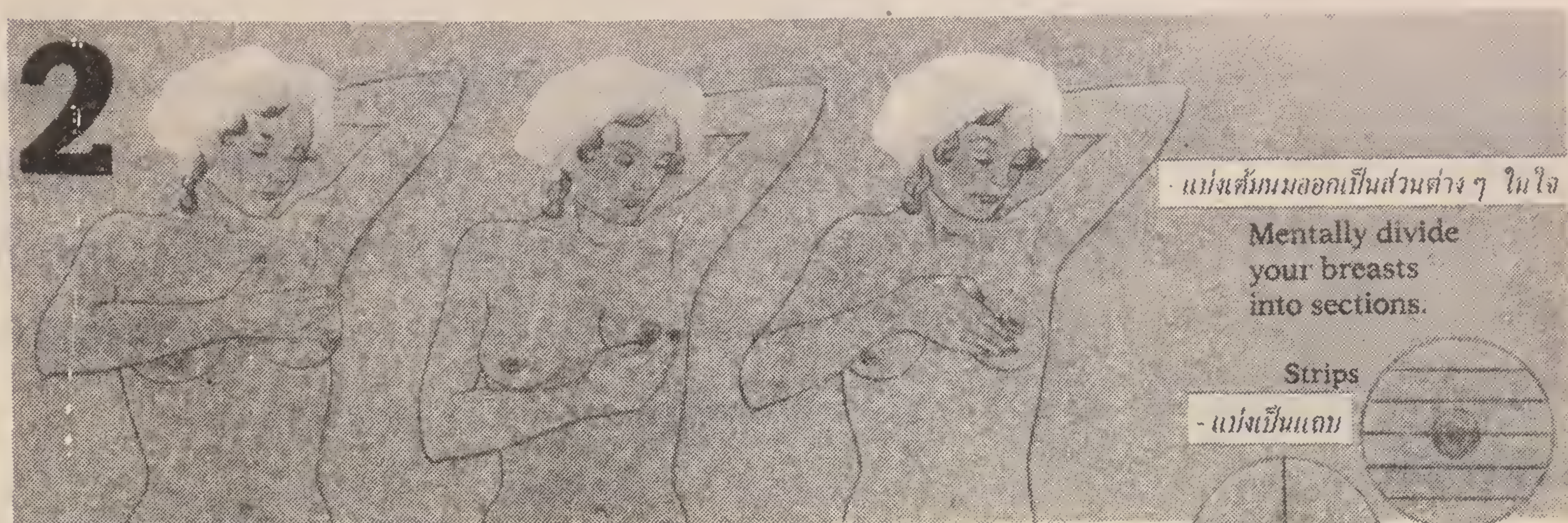
เป็นเนื้องอกขนาดใหญ่ อาจขึ้นเต็มเต้านม แล้วลามไปถึงต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ เมื่อต่อมน้ำเหลืองมีมะเร็งด้วยแล้ว โอกาสการจะรักษาให้หายขาดลดลงกว่าครึ่ง แม้จะผ่าตัดออกทั้งเต้านม และต่อมน้ำเหลืองก็ตามในอเมริกาสตรีเสียชีวิตจากโรคนี้ปีละ 36,000 คน โดยส่วนมากไม่ได้ตรวจเต้านมหรือ รู้ว่ามีแล้วเก็บไว้ไม่ปรึกษาแพทย์ ถ้าเป็นถึงขั้นนี้แล้ว โอกาสจะมีชีวิตอยู่ 5 ปี ให้หลังมีเพียง 2 ใน 5 คนเท่านั้น

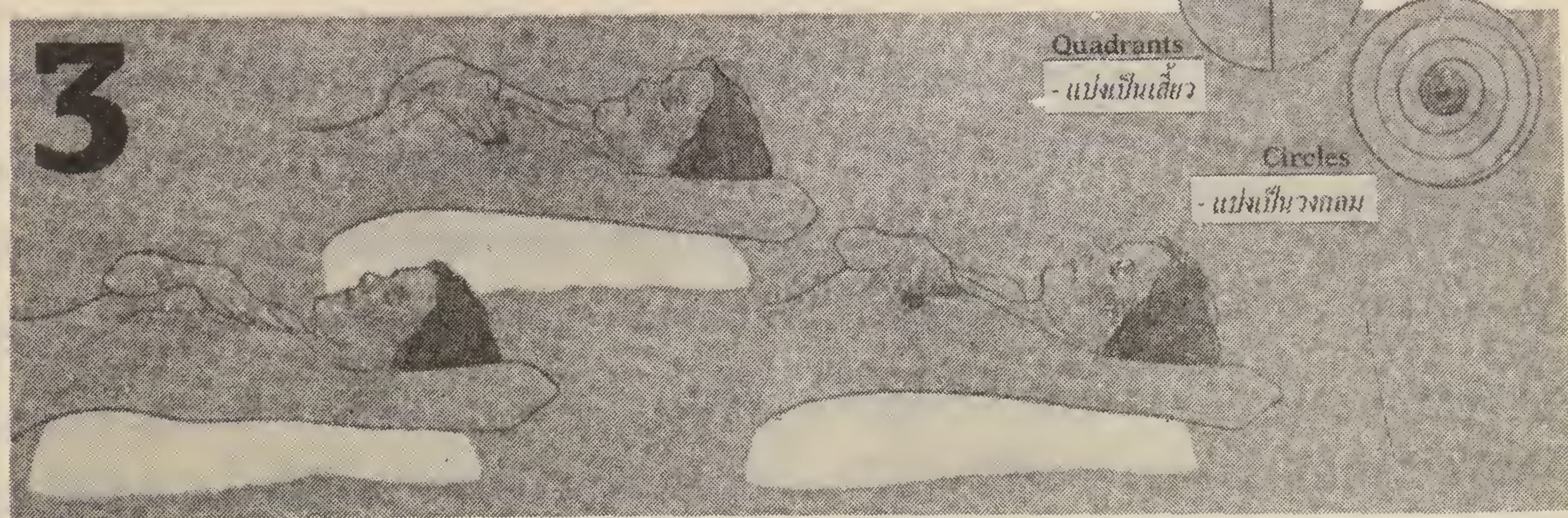


มะเร็งเต้านมระยะแพร่กระจาย (DISSEMINATED BREAST CANCER)

เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ซึ่งแพร่เลยไปจากต่อมน้ำเหลืองสู่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่พบได้บ่อย คือ กระดูก ปอดและตับ เซลล์มะเร็งจะแพร่สู่ท่อทางเดินของน้ำเหลืองและกระแสเลือด โอกาสหายขาดนั้นมีน้อยมาก







การตรวจเต้านมด้วยตนเอง ทำได้ง่าย ๆ 3 ขั้นตอน

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นวิธีที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในความพยายามที่จะค้นพบมะเร็งของเต้านมแต่แรกเริ่ม แต่แม้ว่าร้อยละ 90 ของมะเร็งในเต้านมนั้นตรวจพบโดยสตรีเจ้าของเต้านมนั้นด้วยตัวเอง จากการสุ่มตัวอย่างเมื่อเร็ว ๆ นี้ พบว่า มีสตรีน้อยกว่า 1 ใน 4 คนที่ทำการตรวจเต้านมของตนเองอยู่อย่างสม่ำเสมอทุก ๆ เดือน จะด้วยเหตุผลใดก็ตามที่สตรีที่เหลือ 3 ใน 4 คนนั้นไม่ปฏิบัติเช่นนี้ ผลก็คือ ยังคงมีการตายจากมะเร็งของเต้านมอยู่ค่อนข้างสูงทุก ๆ ปี

ถ้าหากว่าท่านสุภาพสตรีทำการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างระมัดระวังในเวลาเดียวกันทุกเดือนแล้ว ท่านย่อมจะเป็นผู้ที่ดีที่สุดในการที่จะค้นพบสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นบนเต้านมของท่านเอง เช่น ผิวหนังที่หนาขึ้น หรือการเกิดมีก้อน โดยทั่วไปแล้ว สตรีวัยที่ยังมีประจำเดือนอยู่ควรตรวจเต้านมนั้น 1 สัปดาห์หลังจากประจำเดือนหมด ส่วนสตรีที่หมดประจำเดือนแล้วก็ตรวจทุก ๆ ต้นเดือนในปฏิทิน

ขั้นตอนที่ 1

การตรวจผ่านกระจกเงา

นั่งหรือยืนหน้ากระจกเงา มองดูเต้านมของท่านในขณะที่แขนวางอยู่ตามสบายข้างตัว จากนั้นยกแขนขึ้นเหนือศีรษะมองที่กระจกเงา ดูซิว่ามีการเปลี่ยนแปลงของขนาดหรือรูปร่างเต้านมหรือไม่ มองดูให้ดีว่ามีก้อน, ผิวหนังบุ๋มลง, ผื่นหรือหัวนมบุ๋มลง (ในบางกรณี เต้านมอาจปรากฏในรูปของการอักเสบบวมแดง ร้อน มองดูเหมือนผิวส้ม) จากนั้นดูอีกครั้งในท่าที่มือของท่านกดลงที่บริเวณตะโพกเพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าอกหดตัวลง ในสตรีส่วนใหญ่นั้น เต้านมทั้งสองข้างจะไม่เท่ากันเสียเลยทีเดียว

ขั้นตอนที่ 2

การตรวจขณะอาบน้ำ

การใช้สบู่และน้ำหล่อลื่นจะทำให้การตรวจในขั้นนี้ง่ายขึ้น ตอนแรกขอให้ท่านแบ่งเต้านมออกเป็นส่วน ๆ อยู่ในจินตนาการ คืออาจนึกแบ่งเต้านมออกเป็นเสี้ยว 4 เสี้ยว หรือแบ่งเป็นส่วนต่าง ๆ ตามวงกลมหรือแบ่งเป็นแถบ ๆ จะแบ่งอย่างไรไม่สำคัญ สิ่งสำคัญอยู่ตรงที่ท่านต้องตรวจเต้านมอย่างเป็นลำดับโดยละเอียด ยกแขนขวาของท่านขึ้นเหนือศีรษะ ใช้อุ้งนิ้วมือซ้าย (ไม่ใช่ปลายนิ้ว) ในการคลำเต้านมขวา กดนิ้วลงไปเบา ๆ ในแต่ละส่วนของเต้านม ทำกลับกัน เวลาจะตรวจเต้านมซ้ายคือยกแขนซ้ายของท่านเหนือศีรษะและคลำเต้านมซ้ายด้วยมือขวา

ขั้นตอนที่ 3

การตรวจขณะนอกราบ

ในการตรวจเต้านมขวา สอดหมอนเข้าไปใต้ไหล่ขวาเพื่อให้เต้านมข้างนั้นราบลงตรงทรวงอก เอาแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะแล้วคลำเต้านมขวาด้วยมือซ้าย (อุ้งนิ้วนะครับ ไม่ใช่ปลายนิ้วมือ) ถ้าจะตรวจเต้านมซ้ายก็สอดหมอนใต้ไหล่ซ้าย คลำด้วยอุ้งนิ้วมือขวา อย่าลืมยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะด้วย

โปรดจำไว้ว่า ถ้าท่านตรวจพบหรือสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติแล้วกรุณาไปพบแพทย์โดยเร็วเพื่อตรวจยืนยัน อย่าลืมว่า ก้อนที่เต้านมส่วนใหญ่ไม่ใช่เนื้อร้าย แต่ให้แพทย์เป็นผู้ยืนยันจะดีกว่า ยิ่งเป็นแพทย์ที่ทำการผ่าตัดทางด้านนี้อยู่บ่อย ๆ ก็ยิ่งดี

บทบาทของแพทย์

นอกเหนือจากการตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือนแล้ว การตรวจโดยแพทย์ทุกครึ่งปี หรือปีละครั้งก็จะเป็นหลักประกันหรือยืนยันแก่ท่านได้ ว่าท่านมีหรือไม่มีก้อน ถ้าหากมีก็จะทำให้วินิจฉัยได้ และการรักษาทำในทันที แพทย์ผู้ตรวจพบก้อนอาจรักษาเองหากเขาเป็นศัลยแพทย์ หรือเขาอาจแนะนำศัลยแพทย์ให้ท่านไปรับการรักษาตัว ศัลยแพทย์จะซักถามท่านเพิ่มเติมอย่างละเอียดตลอดจนตรวจร่างกายซ้ำรวมทั้งการตรวจทางห้องทดลองเพิ่มก่อนที่เขาจะตัดสินใจว่า จะต้องตัดชิ้นเนื้อออกมาตรวจก่อนหรือไม่ (การตัดชิ้นเนื้อมาตรวจก็ด้วยจุดประสงค์สำคัญ คือ จะดูว่ามันเป็นเนื้อร้ายหรือไม่)

การถามประวัติ

แพทย์ของท่านจะถามอายุ, ประวัติการมีประจำเดือน, จำนวนบุตร, การใช้ยา (เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด, การใช้ฮอร์โมน) ประวัติครอบครัวว่ามีใครเป็นมะเร็งของเต้านมหรือไม่ ประวัติการมีก้อนที่เต้านมมาก่อน ตลอดจนผลการตรวจชิ้นเนื้อคราวก่อน ๆ

การตรวจเต้านม

การตรวจเต้านมของแพทย์ก็จะดำเนินไปคล้าย ๆ กับที่ท่านตรวจด้วยตนเอง แพทย์จะตรวจเต้านมทั้งคู่ในท่านั่งและนอน แพทย์จะตรวจถึงรักแร้ทั้งสองข้างด้วย เพื่อดูว่าต่อมน้ำเหลืองโตหรือไม่ ถ้าหากตรวจไม่พบอะไรผิดปกติ แพทย์ก็คงจะแนะนำให้ท่านมาตรวจอีกเป็นระยะ ๆ โดยขอให้ท่านตรวจเต้านมเองต่อไปทุกเดือน

การดูดเอาน้ำออก (ASPIRATION)

ในกรณีที่แพทย์ตรวจพบก้อนในเต้านมของท่าน แต่เขารู้สึกว่าเป็นถุงน้ำ (CYST) เขาอาจจะทดลองดูดเอาน้ำออกที่คลินิค โดยจะฉีดยาชาและดูดด้วยเข็มและหลอดดูด ถ้าการดูดน้ำทำให้ก้อนยุบไปแพทย์ก็จะพอใจแค่นั้นแล้วนัดท่านมาตรวจเป็นระยะ ๆ ต่อไป

การตรวจด้วยรังสี (X-RAYS)

แพทย์ของท่านอาจจะแนะนำว่า ท่านควรจะได้รับการตรวจด้วยรังสีพิเศษที่เต้านม เราเรียกว่า "แมมโมแกรม" (MAMMOGRAMS) ซึ่งใช้ฟิล์มเอ็กซเรย์ธรรมดา หรือ XEROGRAMS ซึ่งใช้กระดาษพิเศษ (วิธีนี้ยังไม่มีในประเทศไทย) ผลของการตรวจอาจ

ช่วยแพทย์ในการบอกว่าเป็นก้อนเนื้องอกธรรมดาหรือเป็นเนื้อร้าย แต่อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการตรวจด้วยรังสีนี้จะช่วยในการวินิจฉัยก้อนในเต้านม มันก็ยังมีข้อบกพร่องและผิดพลาดได้ ไม่เหมือนการตัดเอาชิ้นเนื้อมาตรวจซึ่งแม่นยำกว่า ในบางท่านที่มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งสูง การตรวจด้วย MAMMOGRAM นี้เป็นประจำทุกปีจะช่วยได้มากพอควร ข้อดีที่สุดของการใช้รังสีตรวจก็คือว่า มันสามารถตรวจพบก้อนมะเร็งได้ก่อนที่ท่านหรือแพทย์จะคลำได้เสียด้วยซ้ำไป

การตรวจด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิ (THERMOGRAPHY)

อาศัยหลักที่ว่า ผิวหนังของเต้านมบริเวณที่มีมะเร็งอยู่ข้างใต้จะมีความอุ่นกว่าบริเวณอื่น จึงได้มีการค้นคิดเครื่องมือที่จะตรวจพบอุณหภูมิที่สูงขึ้นนี้ เพื่อช่วยในการวินิจฉัย วิธีนี้ดีตรงที่ไม่ทำให้ท่านต้องถูกรังสี บางโรงพยาบาลจึงใช้ในการตรวจสุ่มเบื้องต้น ข้อเสียของมันคือยังไม่แม่นยำและอาจให้ผลบวกทั้ง ๆ ที่ไม่มีก้อนหรือมะเร็งอยู่เลยก็ได้ การใช้จึงยังไม่แพร่หลาย

การตรวจชิ้นเนื้อ (BIOPSY)

ถ้าหากแพทย์มีข้อกังวลหรือสงสัยมากเกี่ยวกับลักษณะของก้อนที่เขาคลำได้หรือการตรวจพบ ผื่น, รอยบุ๋ม, น้ำหรือเลือดที่ออกจากหัวนม เขาอาจจะแนะนำว่าท่านควรได้รับการตัดเอาชิ้นเนื้อมาตรวจหรือในกรณีที่การตรวจด้วยรังสีพบบริเวณบางแห่งที่ผิดปกติ แม้ว่าจะคลำก้อนไม่ได้ก็อาจจะต้องตัดเนื้อบริเวณนั้นมาตรวจดู เนื่องจากว่ามือของหมอนั้นแม้จะคลำได้เก่งเพียงใด ก็ยังไม่แม่นยำเท่ากับการตรวจชิ้นเนื้อด้วยกล้องจุลทรรศน์

ในกรณีที่การตรวจชิ้นเนื้อปรากฏผลว่าเป็นเนื้อร้าย ท่านก็จะต้องได้รับการผ่าตัดเพิ่มเติมโดยการตัดเอาเต้านมออกทั้งหมด

การตรวจชิ้นเนื้อของเต้านม (BREAST BIOPSY)

การตัดชิ้นเนื้อในเต้านมไปตรวจนั้น อาจทำโดยการฉีดยาชาบริเวณนั้นที่คลีนิคหรือโรงพยาบาล หรืออาจจะใช้วิธีดมยาสลบก็ได้ ส่วนมากแล้ว ควรจะรับท่านไว้ในโรง-พยาบาลเสียเลย หลังจากการตรวจเลือดและปัสสาวะตามปกติแล้ว แพทย์จะอธิบายถึงขั้นตอนในการผ่าตัดคือ ตัดเอาชิ้นเนื้อที่สงสัยมาตรวจก่อนถ้าไม่มีมะเร็ง การผ่าตัดก็สิ้นสุด แต่ถ้าผลการตรวจชิ้นเนื้อพบว่าเป็นมะเร็ง แพทย์ก็จะดำเนินการขั้นต่อไปคือ ตัดเต้านมออกทั้งหมด ทั้งนี้ท่านยังคงสลบอยู่ หรือท่านอาจเลือกวิธีให้แพทย์ตัดชิ้นเนื้อมาตรวจก่อน แล้วรอผลก่อนจะตัดสินใจขั้นต่อไป วิธีหลังนี้ทำให้ท่านต้องดมยาสลบสองครั้ง

การตรวจชิ้นเนื้อนั้นอาจทำได้ทันทีที่ได้ชิ้นเนื้อ โดยพยาธิแพทย์จะเอาชิ้นเนื้อนั้นแช่ให้เย็นจัดจนแข็งแล้วตัดมาดูด้วยกล้องจุลทรรศน์เรียกว่า FROZEN SECTION ผลจะปรากฏออกมาในเวลาประมาณครึ่งชั่วโมง ถ้าผลปรากฏว่าเป็นเนื้องอกธรรมดาหมอผ่าตัดก็จะเย็บแผลปิดเป็นอันเสร็จสิ้น แต่ถ้าเป็นเนื้อร้ายก็มีได้ 2 วิธีตามแต่ท่านจะสั่งเอาไว้คือ ท่านอาจจะสั่งแพทย์ว่าถ้าเนื้อร้ายก็ตัดเต้านมออกไปเลย หรือสั่งไว้ก่อนหลับว่า ขอเวลาตัดสินใจอีก

อันนี้ย่อมทำได้ การวินิจฉัยด้วยวิธีแช่แข็งนี้แม่นยำพอสมควร แต่บางครั้งพยาธิแพทย์อาจจะเกิดความลังเลใจ ไม่กล้ายืนยันว่าเป็นเนื้อร้ายหรือไม่ ในกรณีเช่นนี้การผ่าตัดจะสิ้นสุดเพียงนี้ แล้วพยาธิแพทย์จะนำชิ้นเนื้อที่เหลือไปทำการตรวจตามวิธีที่แน่นอนกว่า แต่ใช้เวลานานกว่า คือประมาณ 48 ชั่วโมง เรียกว่า การตรวจชิ้นเนื้อถาวร (PERMANENT SECTION) ในโรงพยาบาลส่วนภูมิภาคหรือโรงพยาบาลในกรุงเทพฯ ที่ไม่มีพยาธิแพทย์ประจำเลย แน่นอนที่สุดขั้นตอนก็จะมีเพียงวิธีเดียว คือ ตัดชิ้นเนื้อออกมาแล้วส่งไปยังที่ที่มีพยาธิแพทย์ ซึ่งอาจใช้เวลาตั้งแต่ครึ่งวันถึง 2 สัปดาห์แล้วแต่ความห่างไกลของสถานที่นั้น ๆ

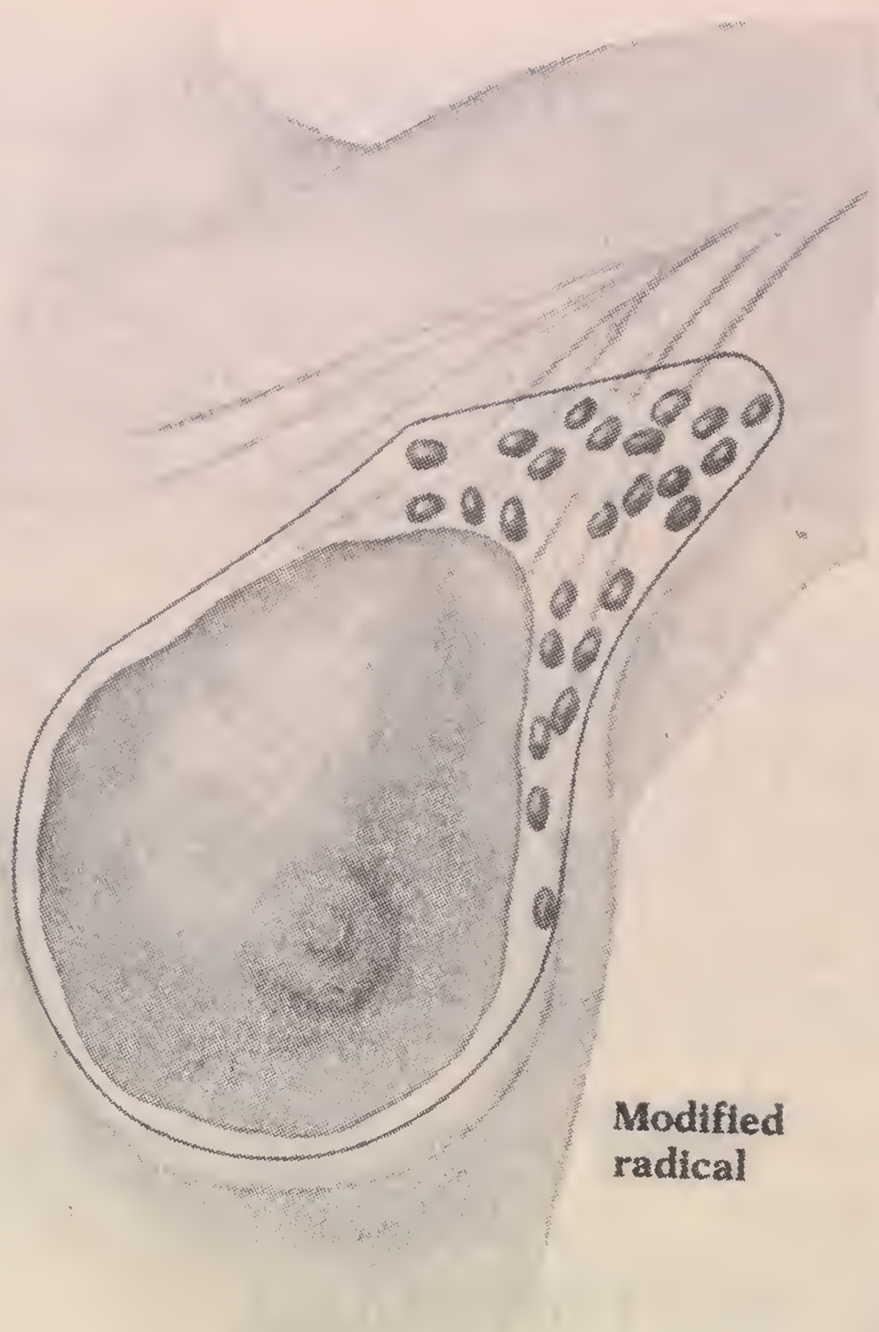
การตัดเต้านมออก (MASTECTOMIES)

ก่อนจะกล่าวต่อไป ขอสรุปไว้ตรงนี้ว่า ท่านสามารถจะตัดสินใจว่า ต้องการการรักษาแบบไหน คือ การจะให้ตัดหรือไม่ตัดเต้านมออกนั้นอยู่ที่ท่านคนเดียวอย่างไรก็ตาม ก่อนจะตัดสินใจอย่างไรควรจะอาศัยข้อมูลต่าง ๆ จากแพทย์ที่ท่านเชื่อถือ ตลอดจนค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมจากวารสารทั้งทางการแพทย์หรือวารสารสุขภาพสำหรับประชาชน ว่าอะไรดีที่สุด

การตัดเต้านมเพื่อการรักษามะเร็งนั้นทำได้หลายแบบด้วยกันคือ

1. MODIFIED RADICAL MASTECTOMY วิธีนี้ ปัจจุบันทำกันมากที่สุดทั่วโลก เรียกว่า การผ่าตัดเต้านมที่ทำกันอยู่นั้น 2/3 จะเป็นวิธีนี้ แพทย์จะตัดเอาเต้านมออกทั้งหมดรวมถึงต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ วิธีนี้จะไม่ค่อยทำให้แขนหรือมือบวมหลังผ่าตัด แขนและข้อไหล่ก็จะทำงานได้ดีวิธีนี้ทำให้หายขาดจากมะเร็งได้ด้วยอัตราค่อนข้างสูง

2. STANDARD RADICAL MASTECTOMY ในสมัยก่อนนี้ศัลยแพทย์จะใช้วิธีนี้เท่านั้น โดยตัดเอาเต้านม, ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้, กล้ามเนื้อหน้าอกด้านนั้นออกทั้งหมด ทำให้หน้าอกแฟบผิดรูปไปมาก อีกทั้งการใช้แขนและข้อไหล่จะไม่เหมือนเดิม มือและแขนจะมีโอกาสบวมได้มากกว่าวิธีแรก แต่โอกาสหายขาดมีมาก แม้จะไม่มากไปกว่าวิธีแรกเท่าใดนัก



3. SIMPLE MASTECTOMY เป็นวิธีที่ตัดเอาชิ้นเนื้อของทรวงอกน้อยลง คือ ศัลยแพทย์จะตัดเพียงเต้านมเท่านั้น ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้จะยังคงอยู่ ส่วนมากวิธีนี้เก็บไว้ใช้กับสตรีวัยชรา หรือเนื้องอกบางชนิด วิธีนี้จะมีอัตราการหายขาดต่ำ

4. PARTIAL MASTECTOMY หรือ LUMPECTOMY หมอผ่าตัดจะตัดเพียงส่วนของเต้านมที่มีก้อนอยู่ ทำให้รูปร่างของเต้านมยังคงอยู่ แต่อัตราการหายขาดยังไม่ได้พิสูจน์ว่าดีกว่าวิธีแรก ๆ หรือไม่วิธีนี้ถ้าทำแล้วมันจะต้องตามด้วยการฉายแสงหลังผ่าตัด

5. การผ่าตัดแต่งรูป (RECONSTRUCTIVE SURGERY) ความก้าวหน้าของศัลยกรรมแต่งรูป มีมากขึ้นตามลำดับถึงขั้นที่สามารถจะผ่าตัดตกแต่งทรวงอกด้านที่เต้านมถูกตัดไปนั้นให้กลับสวยงามดังเดิมหรือบ่อยครั้งสวยกว่าเก่า ถ้าท่านสนใจก็ปรึกษากับแพทย์ผู้ผ่าตัดท่านว่าท่านจะรับการแต่งรูปได้หรือไม่ โดยทั่วไปเราจะให้รอเวลาไปสักระยะหนึ่งให้แน่ใจว่าโรคร้ายไม่กำเริบก่อนที่จะอนุญาตให้ท่านแต่งรูปได้

การรักษาเพิ่มเติม

มะเร็งของเต้านมที่มารับการรักษาจากแพทย์นั้น มาด้วยระยะของโรคต่าง ๆ กันไป ในพวกที่เป็นเพียงแรกเริ่ม การผ่าตัดออกก็เป็นการเพียงพอ แต่ในกรณีที่มะเร็งได้ลุกลามไปที่รักแร้หรืออวัยวะอื่น ๆ แล้วการรักษาจะต้องเพิ่มเติมด้วยการฉายแสงและ/หรือการฉีดยาฆ่าเซลล์มะเร็งต่อไปด้วย จึงจะทำให้ได้ผลในการลดอัตราการกำเริบ หรืออาจจะยืดชีวิตของท่านออกไปได้

หลังการผ่าตัด

ถ้าเป็นเพียงการผ่าตัดชิ้นเนื้อมาตรวจแล้วผลออกมาว่าไม่เป็นมะเร็ง ท่านก็อาจจะกลับบ้านได้ในวันรุ่งขึ้น ถ้ามีอาการปวดหมอก็จะสั่งยาแก้ปวดติดตัวไปบ้าง แผลผ่าตัดจะต้องมีผ้าก๊อซปิดไว้จนกว่าจะหายระหว่างนี้ท่านควรจะใส่เสื้อชั้นในที่คับพอเหมาะเพื่อช่วยเสริมความสบาย แพทย์จะนัดท่านมาตัดไหมในวันอื่นต่อไป ถ้าเป็นกรณีหลังการตัดเต้านมออก สถานการณ์จะต่างออกไป การพักฟื้นจะยาวออกไปอีก ทั้งต่อร่างกายและการฟื้นกลับของจิตใจ ซึ่งจะต้องปรับในการสูญเสียอวัยวะสำคัญครั้งนี้ หลังผ่าตัด 2-3 วันแรก ส่วนใหญ่จะมีท่อพลาสติกออกมาจากบริเวณทรวงอกข้างที่ท่านได้รับการผ่าตัด ต่อเข้ากับเครื่องดูด เพื่อดูดเอาโลหิตเก่าหรือน้ำที่ขังอยู่ใต้ผิวหนัง 1-2 สัปดาห์หลังผ่าตัดแพทย์ก็จะตัดไหม บางครั้งบางบริเวณของแผลจะหายช้า และบางรายจะจบลงด้วยการผ่าตัดเอาหนังจากบริเวณอื่นมาปะ ในบางกรณีที่ยังมีเลือดหรือน้ำขังอยู่ใต้แผลแม้จะตัดไหมออกไปแล้วแพทย์ก็สามารถดูดด้วยเข็มฉีดยาและหลอดดูด อาการชาในระยะแรก ๆ บริเวณแผลและรักแร้จะค่อย ๆ น้อยลง ข้อน่ารำคาญอีกอันหนึ่งคือ อาการบวมของมือและแขนซึ่งหากเกิดขึ้นก็จะต้องแก้ไขกันในภายหลัง แต่ก็ไม่เป็นกับทุกคนหรอก ส่วนท่านที่ได้รับการผ่าตัดวิธีที่ 2 อาจต้องพึ่งกายภาพบำบัด ช่วยทำให้ข้อไหล่และแขนทำงานได้ดีขึ้น

ถ้าต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ตรวจพบว่ามีมะเร็งแพร่มาด้วย ท่านจะต้องได้รับการรักษาอย่างอื่นต่อ เช่น :การฉายแสง, การใช้ฮอร์โมน, การฉีดยาฆ่ามะเร็ง ซึ่งเรื่องนี้หมอผู้ผ่าตัดจะวางแผนร่วมกับท่านต่อไป

สิ่งสำคัญที่สุดในระยะหลังผ่าตัดนี้ก็คือว่า ท่านจะต้องทำใจให้ได้ว่าอนาคตในชีวิตของท่านนั้นยังคงดำเนินไปอย่างสดชื่น ท่านยังคงเป็นบุคคลซึ่งมีผู้รักและนับถือเช่นเดิม หากท่านทำใจไม่ได้ ก็มีบุคลากรหลายฝ่ายที่จะช่วยแนะนำท่านได้บุคคลที่จะช่วยได้มากที่สุดในการที่ท่านจะปรับทุกข์หรือขอคำแนะนำได้ดีที่สุดก็คือ ผู้ซึ่งได้รับการผ่าตัดแบบเดียว

กับท่านมาก่อน ปัจจุบันในหลาย ๆ ประเทศสตรีที่ถูกผ่าตัดแบบนี้ จะตั้งเป็นชมรมเพื่อคอยช่วยเหลือประคับประคองสตรีที่ตกอยู่ในภาวะเช่นเดียวกับเขา พวกเขาจะบอกวิธีการใช้เต้านมเทียมเสริมทรวงอกข้างนั้นเพื่อให้ท่านดูเป็นปกติ

อนาคต

- การตรวจชิ้นเนื้อแม้จะไม่ใช่มะเร็งท่านก็ควรรับการตรวจจากแพทย์เป็นระยะ ๆ ส่วนท่านที่ได้รับการผ่าตัดเอาเต้านมออกก็ควรจะรับการตรวจที่ถี่ขึ้น
- ผู้ที่เคยมีก้อน หรือเคยผ่าตัดเต้านมมาข้างหนึ่งแล้ว ควรรับการตรวจด้วยเอ็กซ-เรย์ทุกปี เพราะว่าท่านจัดอยู่ในพวกที่มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งสูง
- ท่านที่ถูกตัดเต้านมไป ควรมองไปข้างหน้าโดยมีสิ่งเหล่านี้อยู่ในใจเสมอคือ
  - ☐ มะเร็งของเต้านมกำเริบได้แม้จะตัดไปแล้ว
  - ☐ การกำเริบของโรค มักจะเกิดขึ้นภายใน 2 ปี แรกหลังผ่าตัด
  - ☐ หากพ้นกำหนด 2 ปีไปแล้วเวลาที่ผ่านไปจะยิ่งเป็นเครื่องบอกว่าท่านจะมีโอกาสหายขาดได้มากขึ้น
- สตรีทุกคนไม่ว่าจะเคยมีก้อนหรือไม่ก็ตาม ควรเรียนรู้วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองเพราะว่า “การตรวจพบก้อนแต่แรกเริ่มจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคมะเร็ง”





บนเรือ “จุฑานาวี” พ.ศ. 2519

ตำราอาหาร

ของ

คุณหญิงเยาวมาลย์ บุนนาค

ไก่กระหรี่แขก

เครื่องปรุง ไก่ 1 ตัว หรือหนักประมาณ 1 กก. เนยกระป๋อง 4 ช้อนโต๊ะ หอมไทยหัวเล็กเอามาปอกแล้วซอยให้ได้ 1 ถ้วย เครื่องเทศผสมเรียกภาษาแขกว่า "มาซาลา" 2 ช้อนโต๊ะพูน พริกขี้ฟ้าแดง 3 เม็ด พริกไทยป่น 1 ช้อนกาแฟ เกลือป่น 3 ช้อนกาแฟปาด น้ำล้างไก่ 1 ถ้วยแก้ว มันฝรั่งประมาณ 7 หัว หรือใช้ไข่ไก่ต้มสุกแทนก็ได้ (น้ำตาลปีบ 1 ช้อนกาแฟ เอามาเคล้ากับไก่)

วิธีทำ เอาไก่มาล้างน้ำให้สะอาดทั้งตัว แล้วเอาน้ำล้างไก่ค่อย ๆ รินใส่หม้อเก็บไว้ จึงเอาไก่มาตัดเป็นท่อน ๆ เทให้เสด็ดน้ำ แล้วชั่งเสียก่อนจึงเอาน้ำตาล พริกไทยโรยเคล้าให้ทั่วหม่าเอาไว้สัก 1-2 ชม. เอาพริกชี้ฟ้าตำให้ละเอียด มันปอกล้างน้ำผึ่งไว้และทอดพอเหลือง แล้วจึงเอาหม้ออลูมิเนียมหรือหม้อแขกตั้งไฟ ใส่เนยพอละลายดี ใส่หอมที่ซอยไว้ ตั้งไฟปานกลางอย่าให้แรงนัก คอยคนอย่าเจียวให้หอมไหม้ พอหอมเหลืองนวลดีแล้วใส่เครื่องเทศลงไปผัด ใส่พริกขี้ฟ้าที่ตำลงไปด้วย ผัดจนหอมดี ใส่ไก่ที่หม่าไว้ลงผัดกับเครื่องให้เข้ากันนานสัก 10 นาที พอกลิ่นหอมจึงใส่น้ำล้างไก่ กะดูตามแต่ต้องการข้นใส แล้วใส่เกลือป่นเขย่าคนให้เข้ากัน ชิมดูรสดีแล้วใส่มันฝรั่งไปด้วยแล้วเขย่าให้เข้ากัน เอาฝาปิดตั้งอบบนเตาไฟใช้ไฟอ่อนหน่อยนานประมาณ 20-30 นาที แล้วเปิดเอาไม้จิ้มดูและชิมดู ถ้าไก่เปื่อยยกลงได้ เวลารับประทานจะมีอาจาดแก้เลี่ยนด้วยก็ได้ (การทำอาจาดทำอย่างเดียวกับข้าวบุหรี่) แตงกวาผ่าตามยาวแล้วตัดครึ่ง ขิงซอยให้ละเอียด หอมหั่นตามยาวของหัว พริกเหลืองทั้งเม็ด น้ำส้ม น้ำตาลทราย เกลือป่น น้ำเปล่า เอาน้ำส้ม น้ำตาล เกลือ น้ำเปล่าผสมกัน ชิมดูให้หวานขึ้นหน้าเปรี้ยวตาม เค็มตามหลังแต่น้อย แล้วกรองยกขึ้นตั้งไฟให้เดือด ยกลงตั้งให้เย็น เอาแตงกวาผึ่งน้ำให้แห้งใส่ในหม้อ ขิงบีบน้ำให้แห้งโรย หัวหอมโรย น้ำส้มผสมไว้ใส่ลงไป

เสต็กเนื้อบด

เครื่องปรุง เนื้อตะโพกหรือสันนอก 1 กก. ลูกจันทร์ขูดหรือป่นละเอียด 1 ช้อนกาแฟ หอมฝรั่งสับละเอียด 3 ช้อนโต๊ะพูน เกลือป่น 2 ช้อนกาแฟปาด พริกไทย น้ำมันหมู ถั่วกระป๋อง 1 กระป๋อง หัวไชเท้าหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ขนาดลูกเต๋า 1 ถ้วย หัวแคร๊อต หั่นเท่าหัวไชเท้า 1 ถ้วย ซ้อสมะเขือเทศ น้ำซุป แป้งสาลี แม็คกี้

วิธีทำ เอาเนื้อมาแล่เอาพังผืดออกให้หมด แล้วเอามาหั่นเป็นชิ้นเล็กจึงเอาไปบดหรือสับให้ละเอียดอีกทีหนึ่ง แล้วเอามาเคล้ากับเกลือ พริกไทย ลูกจันทร์ ให้ทั่ว ดมดูพอหอมดี ใส่หอมที่สับไว้เคล้าให้เข้ากัน ลองชิมดู รสดีพักไว้ เวลาจะรับประทานทอด ก่อนทอดต้องปั้นเป็นลูกกลม ๆ โตเท่าลูกหมาก แล้วกดให้แบนอีกที อย่าให้บางนักทอดจะไหม้และแข็ง ทอดเสร็จใส่จานแล้วเอาหน้าผักที่ทำไว้ราดเป็นใช้ได้

วิธีทำหน้าผัก เอาหัวไชเท้าและแคร๊อตที่หั่นไว้นึ่งให้สุก แล้วเอาหม้ออลูมิเนียมใส่น้ำซุปตั้งไฟ ใส่ซ๊อสมะเขือ เอาแป้งละลายเสียก่อนใส่ไปด้วยข้นใสตามชอบใจ ใส่แม๊กกี้แล้วชิมดูตามชอบ พอเดือดใส่หัวไชเท้าแคร๊อตที่นึ่งไว้และถั่วกระป๋อง คนเข้ากันทั่ว ชิม และเดือดอีกทียกลงใช้ราดหน้าได้ (จะทำเป็นไข่เสต็กได้ คือ เอาไข่ไก่มาดาวอย่างขาวใส่จาน แล้วเอาน้ำซุป 2 ถ้วยตวงใส่หม้อ พอเดือดใส่ซ๊อสมะเขือเทศขวด ใส่แม๊กกี้ เกลือป่น อย่าใส่แม๊กกี้มากน้ำจะดำไม่สวย ชิมดูรสดีแล้วใส่หอมฝรั่งหั่นสี่เหลี่ยม 1 ถ้วยตวง พออ่อนตัวใส่แคร๊อตหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ซึ่งนึ่งสุกแล้ว 1 ถ้วย ใส่ถั่วกระป๋องช้อนแต่เนื้อ 1 ถ้วย ใส่ไส้กรอกหั่นแว่นเล็ก ๆ 1 ถ้วย แล้วละลายแป้งสาลีใส่ให้ข้นใส ใส่น้ำตาลทราย)

สลัดเนื้อสัน

เครื่องปรุง เนื้อสันใน ผักกาดสลัด (ผักกาดหอม) หอมฝรั่ง มะเขือเทศ เกลือป่น พริกไทยป่น แป้งสาลี น้ำมันหมู

น้ำสลัด ส่วนคือ - เกลือป่น 1 ช้อนทานข้าว มัสตาดผง 2 ช้อนทานข้าว นมข้น 1 กระป๋อง น้ำส้ม 1/2 ขวด บรั่นดีหรือวิสกี้ประมาณ 1 ถ้วยตวง นมสด 5 ช้อนทานข้าว น้ำมันสลัด (ตราไก่) 5 ช้อนทานข้าว

วิธีทำน้ำสลัด เอาเกลือป่น 1 ช้อนทานข้าว หรือประมาณ 4 ช้อนชา ตวงใส่ในชามสำหรับคน และตวงมัสตาด 2 ช้อนทานข้าว หรือประมาณ 10 ช้อนชาปาด แล้วใส่นมข้นค่อย ๆ ริน คนให้เข้ากันดี แล้วรินน้ำส้มใส่คนให้เข้ากันดี ชิมดูรสดีจึงใส่น้ำมันสลัด คนให้เข้ากัน ใส่นมสดคนให้เข้ากันอีกที แล้วกรอกใส่ขวดสะอาด ๆ ไว้ทานได้นาน 1 สัปดาห์โดยไม่ต้องเข้าตู้เย็น ถ้าไว้ในตู้เย็น จะเก็บไว้นานได้อีกเท่าหนึ่ง

วิธีทำเนื้อ เอาผักกาด หัวหอม มะเขือเทศ ล้างน้ำให้สะอาดแช่ด่างไว้ แล้วเอาผักมาตัดเป็นท่อน ๆ หัวหอมหั่นขวางหัว มะเขือเทศหั่นขวางหัวจัดใส่จาน นำเนื้อสันล้างทั้งชิ้นใหญ่ ห้อยตากจนให้เสด็จน้ำแล้วหั่นเป็นท่อน ๆ ทุบให้นุ่ม หม่าน้ำตาลทรายนิดหน่อย และโรยพริกไทยพอหอม ๆ พอจะทานเอากะทะใส่น้ำมันมาก ๆ ให้ร้อน เอาเนื้อแผ่ลงคลุกแป้งสาลีลงทอดในกะทะให้เหลืองแล้วกลับ พอเหลืองอีกทีตักขึ้นโรย เกลือ และเอาน้ำมันในกะทะราดให้ทั่ว รับประทานได้ น้ำสลัดต้องราดบนผักให้ทั่ว (น้ำสลัดถ้าใช้มัสตาลผสมแล้วต้องใช้เกลือป่น 6 ช้อนชา มัสตาดผสม 10 ช้อนชา พริกไทยป่น 1 ช้อนชาปาดคนให้เข้ากันแล้วใส่นม น้ำส้ม น้ำมันสลัด นมสด ตามลำดับ)

เนื้อสันสลัดผักกาดหอม

เครื่องปรุง เนื้อสัน (ถ้าใช้เนื้อตะโพกควรใส่ยาทำให้เนื้อเปื่อย เนื้อ 1 กก. ต่อยา 1 ช้อนชา เคล้าทิ้งไว้ 30 นาที จึงเคล้าเครื่อง) ถ้าไม่สกปรกมากนักเอาผ้าชุบน้ำเช็ด เลาะพังผืดและเอ็นให้เหลือแต่ท่อนยาวกลม หั่นเป็นแว่น ๆ หนา 1 นิ้วฟุต เนื้อประมาณ 2 กก. เกลือป่น 4 ช้อนชา พริกไทยป่น 1 1/2 ช้อนชา น้ำมันสลัด 6 ช้อนโต๊ะ ซ้อสตราไก่ 4 ช้อนโต๊ะ หอมฝรั่งสับละเอียด 3 ช้อนโต๊ะพูน ผักชีใบติดก้านสับละเอียด 3 ช้อนชา มาเจอรีน 1/2 ถ้อย หรือ 8 ช้อนโต๊ะ ผักกาดหอมธรรมดาหรืออย่างใบหยิกมากน้อยตามชอบ ถ้าชอบมันฝรั่งทอดก็หั่นมันเป็นกลีบทอดทานด้วย

น้ำสลัดอย่างใส น้ำส้ม 2 ช้อนโต๊ะ เกลือ 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา มัสตาดผง 1 ช้อนชา น้ำมันสลัด 4 ช้อนโต๊ะ กระเทียมสับละเอียด 2 กลีบ หรือ 1 ช้อนชา หอมฝรั่งสับละเอียด 2 ช้อนชา (ก้านผักชีสับละเอียด 1/2 ช้อนชา ถ้าไม่ชอบกลิ่นก็ไม่ต้องใส่) เอาทุกอย่างผสมเข้าด้วย เอาช้อนไม้คนแล้วใส่น้ำมันสลัดค่อย ๆ หยดคนให้เข้ากันทีหลัง เวลาทานจึงเอาผักลงคลุกทานกับเนื้อ

วิธีทำเนื้อ เอาเกลือ พริกไทย น้ำมันพืช ซ๊อส หอม ผักชี ที่สับไว้ผสมให้เข้ากัน แล้วเอาเนื้อที่หั่นไว้ลงเคล้าให้เข้ากัน เนื้อจะทุบเสียก่อนหรือไม่ตามชอบ แล้วหม่าทิ้งไว้ข้างนอกอย่างมาก 2-6 ชม. หรือจะหม่าเคล้าค้างคืนก็ได้ แต่ต้องใส่ในตู้เย็น เวลาทอดเอามาเจอรีนใส่ในกะทะแบน พอร้อนจัดควันขึ้นเอาเนื้อลงทอด วางหลายชิ้นให้เต็มกะทะนาน 2 นาที จึงกลับทอดอีกด้านนาน 2 นาทีเช่นเดียวกัน จึงตักใส่จาน รวมทอดทั้งสองด้านนาน 4 นาที จะได้เนื้อสุกกำลังดี (เนื้อควรซื้อมาไว้ในตู้เย็น 1-2 คืนจึงจะเปื่อย)

แกงเขียวหวานเนื้อหรือไก่

เครื่องปรุง เนื้อวัวตะโพก 1/2 กก. มะพร้าว 1 กก. หรือ 1 1/2 ลูกใหญ่ มะเขือพวง 1/2 ถ้วย พริกชี้ฟ้าอ่อน 5 เม็ด พริกชี้ฟ้าแดง 3 เม็ด ใบโหระพา 1 ถ้วย ใบมะกรูด (สี่สิ่งนี้เอามากน้อยตามชอบ) น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะปาด น้ำปลา 3-5 ช้อนโต๊ะ

เครื่องน้ำพริก พริกขี้หนูสด 2 ช้อนหวานปาด (ถ้าพริกแห้ง 7 เม็ด) กะปิ 1 ช้อนชาปาด หอม 5 หัว กระเทียม 1 1/2 ช้อนโต๊ะ ข่า 5 แว่น ตะไคร้ 1 ช้อนโต๊ะ ผิวมะกรูด 1 ช้อนชา รากผักชี 5 ราก (1 ช้อนชา) เกลือ 2 ช้อนชา พริกไทย 7 เม็ด ลูกผักชี 2 ช้อนหวาน ยี่หร่า 1 ช้อนหวาน อบเชย 1/2 องคุลี กระวาน 2 ลูกเล็ก กานพลู 1 ดอกเล็ก ลูกจันทร์ 1/6 ดอกจันทร์ 1 กลีบใหญ่ เปลาะ 3 แว่นเล็ก

วิธีทำ คั้นมะพร้าวให้ข้น แบ่งเอาหัวไว้ 1 ถ้วยต่างหาก เอาหัวและกลางประมาณ 5 ถ้วย ใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด เอาเนื้อที่หั่นไว้ใส่ และใส่น้ำปลาลงไปด้วย เพื่อเอาเคล็ดให้เนื้อเปื่อย (เนื้อก่อนจะหั่นต้องเอามาล้างน้ำทั้งก้อน บีบน้ำให้แห้ง และเอาพังผืดออก ควรเอาที่ทุบเนื้อทุบเสียก่อนจะได้ไม่เหนียว แล้วจึงหั่นเป็นชิ้น ๆ)

น้ำพริกเอาลูกผักชียี่หร่าคั่วให้หอมใส่ครกโขลกให้ละเอียดจึงใส่พริกไทยตำและอบเชย กระวาน กานพลู ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ เปลาะ ใส่ตำให้ละเอียดด้วย แล้วจึงใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี ตำต่อไปใส่พริกขี้หนู เกลือ ดอกโหระพา ดอกกะเพรา จึงใส่หอมกระเทียม ตำให้ละเอียดใส่กะปิตำต่อไปจนละเอียด

นำเอากะทะตั้งไฟ เอาหัวกะทิใส่เคี่ยวให้แตกมัน พอแตกมันดีแล้วถ้ามากก็ตักออกเสียบ้างให้เหลือในกะทะสัก 2 ทัพพี จึงเอาน้ำพริกที่ตำไว้ลงผัดให้หอม แล้วเอาตักใส่ในหม้อแกงที่เคี่ยวเนื้อไว้ ยกหม้อขึ้นตั้งไฟ พอเดือดใส่น้ำตาล น้ำปลา มะเขือพวง ใบมะกรูด ชิมดูรสดีจึงใส่พริกอ่อน (ซึ่งหั่นไว้) ใบโหระพา คนให้เข้ากัน เดือดอีกทีจึงยกลงได้

กุเลาเสวย

เครื่องปรุง ปลากุเลา 1 ตัว น้ำมันหมู หอมใหญ่ หอมเล็ก ผักชี พริกชี้ฟ้าแดง พริกหยวก ต้นหอม น้ำส้ม น้ำตาลทราย น้ำส้มซ่า ส้มเหม็น (ถ้าส้มเหม็นไม่มีใช้มะนาวแทนก็ได้)

วิธีทำ นำปลากุเลาเค็มมาล้างน้ำให้อ่อนเค็มเสียหน่อย แล้ววางไว้ให้เสด็ดน้ำ เอาลงทอดในน้ำมันร้อน ๆ พอสุกตัดขึ้นเลาะเอาก้างออกแบะใส่จาน หอมใหญ่ปอกล้างน้ำหั่นตามขวางหัว หอมเล็กซอย ผัดชีเด็ดเป็นช่อ พริกขี้ฟ้า ล้างน้ำหั่นฝอย ต้นหอมใช้แต่ก้านตัดเป็นท่อน ๆ จักหัวท้าย น้ำส้ม น้ำตาลผสมชิมตามชอบ แล้วเอาตั้งไฟคนให้เดือดยกลงทิ้งไว้ให้เย็น แล้วนำหอมใหญ่ลงดอง ส้มซ่าบีบน้ำไว้ ส้มเหม็นล้างน้ำผ่าฝานบาง ๆ เวลาจะยกจึงผสม เอาหอมดองวางข้าง ๆ ปลา แล้วจัดพริกหยวกกับต้นหอมไว้ข้าง ๆ จาน เอาน้ำส้มที่ผสมไว้ราดบนปลา ใส่น้ำส้มซ่า โรยส้มเหม็น หอมเล็ก พริกขี้ฟ้า วางผักชีเป็นช่อ ๆ ยกไปทานได้

ไก่โต๊ะอีหม่ำ

เครื่องปรุง ไก่ 1 ตัว หั่นแล้วประมาณ 1/2 กก. เนย 3 ช้อนโต๊ะ พริกไทย 11 เม็ด ลูกผักชี 1 ช้อนชา ยี่หร่า 1 ช้อนชา รากผักชี 1 ช้อนชา กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ หัวหอมเล็ก 5 หัว ผงกระหรี่ 1 ช้อนชา (จะใช้ขมิ้นสดแทนก็ได้) เกลือป่น 1 ช้อนชาปาด น้ำตาลปีบ 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ นำไก่มาล้างทั้งตัวให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ เอาน้ำตาลเคล้าให้ทั่วพักไว้ เอาพริกไทย ลูกผักชี ยี่หร่า คั่วให้หอม ใส่ครกโขลกให้ละเอียด เอารากผักชีใส่ตำไปด้วย แล้วเอาหอมกระเทียมเผาปอกเปลือกใส่ตำด้วย ใส่ผงกระหรี่ เกลือใส่ตำพอละเอียดเข้ากันดี ตักขึ้นเคล้าไก่ให้ทั่ว ตักเนยใส่เคล้าไปด้วยหม่าทิ้งไว้ พอจะทานจึงเอาน้ำมันหมูใส่กะทะ พอร้อนจึงเอาไก่ที่หม่าไว้ลงผัดพอสุกรับประทานได้

น้ำพริกพริกไทยสด

เครื่องปรุง พริกไทยอ่อนเด็ดเม็ดออก 2 ช้อนโต๊ะ กระเทียมปอกแล้ว 3 ช้อนชา กะปิดี 3 ช้อนชาปาด มะดันซอยแล้ว 3 ผล หรือ 1 ช้อนโต๊ะพูน กุ้งแห้งป่น 3 ช้อนชา พริกขี้หนู 1 ช้อนชา พริกเหลือง 3 เม็ด เนื้อหมู หรือหมู 3 ชั้น หรือกุ้งนางสดหั่นแล้ว 4 ช้อนโต๊ะ (จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้) น้ำมันหมู 4 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 2 ช้อนชา น้ำปลาดี 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว 2 ช้อนชา

วิธีทำ นำกระเทียมกับกะปิใส่ครกโขลกให้ละเอียด แล้วใส่กุ้งแห้งป่น มะดันซอย ตำให้เข้ากัน จึงใส่พริกไทยอ่อนตำ ต่อไปใส่พริกเหลืองบุบพอแตก ใส่น้ำมะนาว แล้วเอาน้ำมันหมูใส่กะทะตั้งไฟพอร้อน นำหมูหรือกุ้งที่หั่นชิ้นเล็ก ๆ ไว้ลงผัด พอจวนสุกใส่น้ำพริกลงผัดให้เข้ากัน ใส่น้ำตาล น้ำปลา พริกขี้หนูลงผัด ชิมดูตามชอบ สุกเข้ากันดียกลงได้ ใช้คลุกข้าวรับประทาน หรือจะจิ้มกับข้าวตังก็ได้ (น้ำพริกนี้เก็บได้ 2-3 วัน)

น้ำพริกปลากรอบ

เครื่องปรุง ปลากรอบหรือปลาสลาด 1 ตัว กะปิ 1 ช้อนชา กระเทียม 7 กลีบ มะอึก 3 ผล ระกำ 1 ผล ส้มเหม็น 1 ผล มะนาว 1 ผล น้ำปลาดี 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 1 ช้อนหวาน พริกขี้หนู 15 เม็ด

วิธีทำ นำปลากรอบมาย่างไฟแล้วแกะเอาแต่เนื้อใส่ครกป่น แล้วใส่กะปิปิ้งแล้วตำให้เข้ากัน ใส่กระเทียมตำไปด้วยให้หอมดี ใส่มะอึกซอย ระกำฝาน ตำให้เข้ากัน แล้วจึงใส่ส้มเหม็น ซึ่งเอามาผ่าครึ่ง ๆ หนึ่งหั่นใส่ตำ อีกครั้งหนึ่งบีบน้ำไว้ใส่ไปในครกพร้อมน้ำมะนาว น้ำตาล น้ำปลาดี พริกขี้หนู ตำเข้ากันแล้วชิมดูรสดี ใช้จิ้มกับผักต่าง ๆ

เนื้อผัดอย่างชวา

เครื่องปรุง เนื้อวัว 1/4 กก.มะพร้าว 1/2 กก. ลูกผักชี 1 ช้อนโต๊ะ ขิงแห้งหั่น 1 ช้อนโต๊ะ รากผักชี 1 ช้อนชา พริกไทย 15 เม็ด กระเทียม 15 กลีบ ขมิ้นผง 1/2 ช้อนชา ผงกะหรี่ 1/2 ช้อนชา เกลือป่น 1/2 ช้อนชา น้ำปลาดี หอมเจียว มันฝรั่ง น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ เอาเนื้อมาหั่นบาง ๆ ชิ้นใหญ่ แล้วใส่ลงในกะทิยกขึ้นตั้งไฟ อย่าแรงนักเคี่ยวให้เปื่อย ใส่น้ำปลาลงไป 1 ช้อนโต๊ะ แล้วเอาลูกผักชีคั่วให้หอม แล้วตำพริกไทยด้วย ตำให้ละเอียด ใส่รากผักชี ขิงแห้ง กระเทียม ขมิ้น ผงกระหรี่ เกลือ พอละเอียด แล้วเอาลงผัดในหม้อเนื้อที่เคี่ยวเปื่อย เข้ากันดีชิมดูรสดีแล้วเคี่ยวต่อไปจนแห้ง ตักใส่จานโรยด้วยหอมเจียว รับประทานกับมันฝรั่งที่เอามาต้มแล้วทอดเสียก่อน

ไข่ถ้วย

เครื่องปรุง ไข่เป็ด 2 ฟอง กุ้งนางสด 1 ตัว เนื้อหมู 1 ช้อนโต๊ะพูน น้ำตาลทราย 1/4 ช้อนชา พริกไทย 1/8 ช้อนชา น้ำปลาดี 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียมเจียว 1 ช้อนโต๊ะ หมูแฮมสุก 1 ช้อนโต๊ะ ผักชี 1 ต้น พริกชี้ฟ้าแดง 1 เม็ด น้ำมันหมู

วิธีทำ นำกุ้งล้างน้ำปอกเปลือกหักหัวแกะมันกุ้งไว้ต่างหาก แกะเอาเนื้อมาหั่นสับปนกับเนื้อหมู ซึ่งหั่นไว้แล้ว ไข่ต่อยตีให้ขึ้นฟู เอากุ้งและหมู มันกุ้ง ผสมลงใส่น้ำตาล ใส่ในไข่ซึ่งตีขึ้นแล้วผสมพริกไทย น้ำปลา ชิมดูรสดี เอากะทะตั้งไฟใส่น้ำมันเจียวกระเทียมพอเหลืองช้อนแต่กระเทียมขึ้นใส่ถ้วยไว้ แล้วเอาน้ำมันที่เจียวกระเทียมมาทาถ้วยตะไลให้ทั่ว แล้วเอาไข่ที่ผสมไว้ใส่อย่าให้เต็มถ้วยนัก จึงโรยกระเทียมเจียวนิดหน่อย หมูแฮมซึ่งหั่นฝอยไว้ และผักชี 1 ใบ พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอยสัก 1-2 เส้น นำไปนึ่งในรังถึงซึ่งตั้งไฟร้อนแล้ว พอสุกวางทิ้งไว้ให้เย็นจึงเทออกจากถ้วย จัดใส่จานรับประทานได้ (หมูแฮมถ้าโรยมากจะเค็มจัด ไข่นี้ถ้าจะทำเป็นของว่างต้องใช้ขนมปังปิ้นตัดสี่เหลี่ยมเท่าไข่ถ้วย รองก้นแล้วใช้ไม้จิ้มฟันเสียบตรงกลางให้ถึงขนมปัง จัดเรียงใส่จานรับประทานได้ ส่วนเท่านี้ทำได้ 20 ถ้วยตะไล)

กุ้งเสวย

เครื่องปรุง กุ้งชีแฮตัวโต ๆ 1 กก. ผักกาดขาว ๆ หรือที่เรียกว่า แป๊ ไชลุ้ย 1/2 กก. ไส้กรอกเวียนนา 1/2 กก. (ส่วนของน้ำจิ้ม ซ้อสมะเขือเทศ 1 ช้อนโต๊ะ หรือ 4 ช้อนชาพูน ซ้อสพริกศรีราชา 2 ช้อนชาปาด ถ้าชอบเผ็ดก็เพิ่มได้ ถ้าต้องการน้ำจิ้มมากก็เพิ่มตามส่วนนี้)

วิธีทำ นำกุ้งมาล้างน้ำทั้งเปลือกให้สะอาด แล้วหักหัวปอกเปลือก ชักหางออก ผ่าหลังใส่ชามนึ่งพอสุก เอาออกวางให้เย็น จึงจัดเอาผักกาดขาวแช่ด่างทับทิมล้างน้ำให้สะอาดเอามาตัดก้านแข็งออกครึ่งใบ วางในจาน เอากุ้งใส่เป็นคำ ๆ ไส้กรอกรวกแล้วตัดเป็นคำ ๆ ใช้ไม้จิ้มฟันจิ้มใส่จานข้างกัน ส่วนน้ำจิ้มคือซ๊อสมะเขือเทศและซ๊อสพริก ผสมชิมดีแล้วตักใส่ตรงกลางสำหรับลาดบนกุ้ง (กุ้งอย่าให้สุกเกินไปจะเหนียวไม่น่ารับประทาน)

ไหมขวัญหน้ากุ้ง

เครื่องปรุง เส้นหมี่ซั่ว 1/2 กก. กุ้งนาง 1 กก. กระเทียมเจียว น้ำตาลทราย พริกไทยป่น น้ำปลาดี น้ำตาลทราย น้ำต้มหัวกุ้ง น้ำมันหมู ผักชี พริกชี้ฟ้าแดง น้ำส้ม

วิธีทำ นำเส้นหมี่มาลวกน้ำให้เส้นนุ่ม แล้วใส่ตะแกรงให้เสด็ดน้ำ จึงเอากุ้งล้างน้ำทั้งตัวมาปอกเปลือกเด็ดหางชักขี้ออก เอามันกุ้งใส่ชามไว้ต่างหาก เอาหัวไว้ทาง ส่วนเนื้อกุ้งเอามาหั่นและสับให้ละเอียด เอาหัวกุ้งที่ปอกแล้วใส่หม้อต้มให้สุกกรองเอาน้ำไว้ใช้ แล้วเอากะทะตั้งไฟพอน้ำมันร้อนจึงเอากระเทียมทุบใส่พอหอมใส่เส้นหมี่ลงผัดเคล้าให้ทั่วตักขึ้นใส่จาน แล้วขูดกะทะให้สะอาดเอาน้ำมันหมูใส่เอากุ้งเคล้ากับมัน ใส่ผัดพอจวนสุกใส่น้ำต้มกุ้ง กะให้พอดีกับเนื้อกุ้ง ใส่น้ำปลาดี น้ำตาลโรยพริกไทยให้หอมชิมดูให้รสจัดเผื่อเส้นหมี่ด้วย แล้วตักลาดหน้าเส้น โรยพริกไทยนิดหน่อย โรยกระเทียมเจียว และโรยผักชีซึ่งเด็ดเป็นช่อ ๆ ไว้ ยกไปรับประทานกับน้ำส้ม ซึ่งต้มแล้ววางให้เย็นแล้วดองกับพริก

ผัดน้ำพริกสตอ

เครื่องปรุง กะปิดี 2 ช้อนโต๊ะ กระเทียม 2 ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าแดง 1 เม็ดใหญ่ กุ้งนางสด 4 ตัว (หัวไม่ใช้) หมูสามชั้นต้มสุกพอเปื่อย หั่นชิ้นขนาดคำ 6 ช้อนโต๊ะ หรือ 1/4 กก. มะอึก 4 ผล พริกขี้หนู 2 ช้อนโต๊ะ มะนาวผลใหญ่ 2 ผล ถ้าเล็ก 3 ผล น้ำตาลปีบ 2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี 2 ช้อนโต๊ะ สตอปอกแล้ว 1 ถ้วยขาว น้ำมันหมู 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ นำหมูสามชั้นมาล้างทั้งชิ้น จึงใส่หม้อต้มให้สุกเปื่อยแล้วเอาขึ้นมาหั่นชิ้นละคำ สตอเอามาปอกเปลือกลอกเยื่อออกแช่น้ำไว้ แล้วเอากระเทียมใส่ครกพร้อมด้วยกะปิ โขลกให้ละเอียด ดมดูพอหอมใส่พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเป็นท่อน ๆ ตำและใส่กุ้งสดซึ่งปอกเปลือกชักขี้กุ้งออกและหั่นไว้ ตำให้เข้ากัน ใส่มะอึกซอย พริกขี้หนูเด็ดก้านบุบ คนพอเข้ากันแล้วใส่น้ำตาลปีบ น้ำมะนาว น้ำปลาดี คนเข้ากันชิมดูเค็มหวานเปรี้ยวตามหลังตามชอบ เอากะทะตั้งไฟใส่น้ำมันหมูพอร้อน ตักน้ำพริกลงผัดใส่หมูผัดเข้ากันใส่สตอ พอเดือดทั่วสตอเขียว ยกลงชิมดูรสดีรับประทานได้

น้ำพริกส้มมะขามสด

เครื่องปรุง มะขามสดอ่อน 1 กำมือ กุ้งแห้งป่น 2 ช้อนโต๊ะ พริกขี้หนู 15 เม็ด กระเทียม 1 ช้อนชา (15 กลีบเล็ก) กะปิดี 1/2 ช้อนชา น้ำปลาดี 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันหมู 2 ช้อนโต๊ะ มะนาว 1/4 ผล

วิธีทำ มะขามเอามาซาวล้างน้ำให้หมดละออง ถ้าฝักแก่ผ่าครึ่งแกะเม็ดออก ถ้าฝักอ่อนไม่ต้องผ่า แล้วเอาใส่ครกตำให้ละเอียด เอามะนาวบีบ ใส่กระเทียมตำไปด้วย แล้วใส่กุ้งแห้งซึ่งป่นแล้วตำไปด้วย ใส่กะปิตำ ใส่พริกขี้หนูบุบ ใส่น้ำตาล น้ำปลาดี ชิมดูรสดีใช้ได้ (ถ้าจะเก็บไว้ควรผัดน้ำมันก่อน)

ผัดเผ็ดปลาดุกอย่างกรอบ

เครื่องปรุง ปลาดุกขนาดกลาง 3 ตัว พริกแห้ง 5 เม็ด พริกไทย 5 เม็ด กะปิ 1 ช้อนชา หัวหอม 1 ช้อนโต๊ะปาด กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะพูน ข่า 3 แว่น ตะไคร้ 1 ช้อนหวาน หรือ 1 ต้นเล็ก ผิวมะกรูด 1/2 ช้อนชา รากผักชี 1 ช้อนชา ลูกผักชี 1 ช้อนหวานปาด ยี่หร่า 1 ช้อนชาปาด กระชายใช้หัว 1 ช้อนหวานเท่าตะไคร้ เกลือป่น 1/2 ช้อนชา ใบกะเพรา 1/3 ถ้วยขาว ใบมะกรูด 3 ทาง น้ำมันหมู (ควรใช้ปลาดุกอุยจะกรอบร่วน ปลาดุกด้านกรอบเหนียว)

วิธีทำ เอาปลาดุกมาล้างน้ำขูดเมือกให้หมด ตัดหัวแข็งออกแล่เนื้อหั่นเป็นชิ้น ๆ ก้างกลางตัดเป็นชิ้น ๆ ด้วย แล้วเอามาทอดให้สุก ตักขึ้นทิ้งไว้ให้เย็น แล้วเอาพริกไทยตำใส่ลูกผักชียี่หร่าที่คั่วและตำละเอียดตักขึ้น จึงเอาพริกแห้งแกะเม็ดตำใส่เกลือป่นไปด้วยให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี กะชาย ตำละเอียดใส่พริกไทย และลูกผักชียี่หร่าที่ตำไว้เข้ากันดีใส่หอม กระเทียม ตำให้ละเอียด ใส่กะปิละเอียดดีแล้ว เอาน้ำมันใส่กะทะพอร้อนทอดปลาดุกอีกครั้งหนึ่งให้กรอบ รวมทั้งก้างกลางด้วย แล้วตักขึ้น เหลือน้ำมันพอสำหรับผัดน้ำพริกอย่ามากนัก ถ้าเวลาผัดแห้งไปค่อยเติมทีละน้อยทีหลัง ปลาดุกจึงจะกรอบทน เอาน้ำพริกลงผัดให้หอม แล้วใส่น้ำตาลทราย น้ำปลา ชิมดูรสดีจึงเอาปลาดุกลงผัดให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูด ใบกะเพรา ผัดพออ่อนตัวยกลงได้ (เวลาผัดอย่าใช้ไฟแรง ควรเป็นไฟค่อนข้างอ่อน น้ำพริกจึงจะไม่ไหม้ขม)

ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง

เครื่องปรุง ไข่เป็ด 2 ฟอง กุ้งนาง 2 ตัว กุ้งแห้ง 2 ช้อนโต๊ะ ต้นหอม 3 ต้น ผักชี 1 ต้น พริกไทยพอหอม กระเทียมเจียว 1 ช้อนชาพูน น้ำปลาดี 1 ช้อนโต๊ะ หัวกะทิ 5 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1/4 ช้อนชา

วิธีทำ เอาไข่ต่อยใส่ชามที่จะตี ๆ ให้ขึ้น แล้วใส่หัวกะทิตีไปด้วยเพื่อให้นุ่ม จึงใส่กุ้งสดซึ่งหั่นไว้ตีต่อไป แล้วใส่กุ้งแห้งซึ่งเอามาผ่าตัดให้เท่าตัวเล็ก และล้างน้ำเสียก่อนใส่ตีไปด้วย เอาน้ำปลาละลายกับมันกุ้งใส่ลงตีให้เข้ากัน ใส่น้ำตาล พริกไทย พอหอม แล้วชิมดูรสดี ใส่ต้นหอมหั่นคนเข้ากันเทใส่ถ้วยที่จะนึ่ง พอสุกยกลงโรยกระเทียมเจียว ผักชีเด็ด พริกไทย รับประทานร้อน ๆ (ก่อนตุ๋นควรเอากะทะใส่น้ำตั้งให้เดือดเสียก่อน)

สตูแขก

เครื่องปรุง เนื้อวัว 1 กก. มะพร้าว 1/2 กก. ซีอิ้วผัดก๋วยเตี๋ยว 2 ช้อนโต๊ะ โป๊ยกั๊ก 5 ดอก แตงกวาชนิดย่อม 10 ลูก มะเขือเทศลูกเล็ก ๆ 20 ลูก หอมฝรั่งหัวเล็ก ๆ 16 หัว ผักกาดดอง 1 ต้น น้ำปลาดี 5 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ เอามะพร้าวมาคั้นเอาหัวและกลางกะทิ 6 ถ้วยขาวใส่หม้อ เนื้อล้างทั้งชิ้นหั่นก้อนโต ๆ ใส่ในกะทิตั้งไฟให้เดือด ใส่ซีอิ๊วเคี่ยวจนเปื่อย ใส่ผักกาดดอง โป๊ยกั๊ก หอมฝรั่งทั้งหัว (ผักกาดดองหั่นเป็นท่อน ๆ ล้างน้ำจึงใส่) แล้วใส่แตงกวาไม่ต้องปอกเปลือก ตัดหัวท้าย ผ่าครึ่งลูกตามขวาง พอเดือดใส่มะเขือเทศทั้งลูก ใส่น้ำตาล น้ำปลา พอเดือด อีกทีชิมดูรสดียกลงได้ (ไว้ค้างคืนยิ่งอร่อย น้ำแกงกำลังดีอย่ามากเกินไปให้เหมือนสตู)

แกงลาวป่า

เครื่องปรุง ปลาดุก 2 ตัว หน่อไม้ไผ่ตงหรือสีสุก 1/4 กก. มะเขือพวง 1/2 ถ้วย ชะอม 1 ถ้วยขาว พริกชี้ฟ้าอ่อน 10 เม็ด ปลาร้าปลากะดี่ 10 ตัว น้ำตาลปีบ 3 ช้อนชา น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ

น้ำพริกแกง น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา ปลากรอบ 3 ตัว พริกขี้หนู 35 เม็ด กะชาย 9 ราก หัวหอม 5 หัว

วิธีทำ ปลากรอบแกะแต่เนื้อ พริกขี้หนูเด็ดก้าน กะชายขูดแล้วหั่น หอมปอก ของเหล่านี้รวมใส่ครกโขลกให้ละเอียด เอาปลาร้าหลนแล้วกรองให้ได้ 1 ถ้วยขาว ใส่หม้อเอาน้ำเดือดเติมให้พอต้องการ พอเดือดเอาน้ำพริกที่ตำไว้ละลาย พอเดือดใส่หน่อไม้ หน่อไม้เอามาหั่นชิ้นยาว ๆ อย่างจะผัด เอาต้มกับน้ำใส่น้ำตาลทรายไปหน่อยเพื่อให้หายขม แล้วช้อนขึ้นใส่ในหม้อแกงเคี่ยวให้เปื่อย จึงใส่มะเขือพวง ปลาดุกซึ่งแล่เนื้อหั่นไว้ น้ำตาล น้ำปลา พริกอ่อนตัดเฉียงครึ่งพอเดือดชิมดู รสดีใส่ชะอมยกลง ทานร้อน ๆ

แกงลาวเสวย

เครื่องปรุง ปลาดุกขนาดเขื่อง 2 ตัว หรือ 2 ขีด แล่เอาแต่เนื้อหั่นชิ้นหนาขนาด 1/2 นิ้ว (หัวไม่ควรใช้) หั่นแล้วประมาณ 100 กรัม ฟักทองหนัก 100 กรัม ปอกเปลือกไม่ต้องหมด หั่นอย่างจะแกงบวช หน่อไม้ไผ่ตง 1/2 ถ้วย หั่นฝอยอย่างผัด ชะอมเด็ดแต่ยอด 1/2 ถ้วย ปลาร้าหลนข้นแล้ว 1/2 ถ้วย กระชายขูดหั่นเป็นท่อน ๆ 1 ช้อนโต๊ะพูน พริกชี้ฟ้าอ่อน 10 เม็ด เด็ดก้านใช้ทั้งเม็ด น้ำตาลปีบ 1/2 ช้อนชา มะพร้าว 1/4 กก. ถ้าไม่เค็มเติมน้ำปลาดี 1 ช้อนโต๊ะ (อย่าใส่น้ำปลามากจะทำให้เปรี้ยว ถ้าต้องการเค็มควรเติมเกลือ)

(หน่อไม้หั่นฝอยแล้วตวงประมาณ 2 ถ้วยขาว 1/2 กก.)

(ปลาร้า 1/2 กก. หลนข้น ๆ ได้ประมาณ 2 ถ้วยขาว)

น้ำพริกแกง พริกชี้ฟ้าแดง 1 เม็ด พริกไทย 10 เม็ด หอมปอกเปลือก 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียมปอกแล้ว 1 ช้อนโต๊ะ ข่า 3 แว่น ตะไคร้หั่น 1 ช้อนโต๊ะ ผิวมะกรูดหั่น 1 ช้อนชาปาด

วิธีทำ เอามะพร้าวคั้นเอาหัวกะทิไว้ 1 ถ้วย น้ำกลางกับน้ำหาง 1 ถ้วย ใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดเอาเครื่องน้ำพริกที่ตำไว้ใส่ละลายลง ใส่ฟักทอง พอฟักทองสุกใส่น้ำปลาร้า ใส่หน่อไม้ (ควรต้มก่อน) ใส่กะชาย พอเดือดใส่ปลาดุก พริกชี้ฟ้า เดือดอีกทีใส่หัวกะทิ น้ำตาล แล้วชิมดู ถ้าไม่เค็มเติมน้ำปลา แล้วใส่ชะอมคนให้ทั่วแล้วยกลง แกงนี้ไม่ข้น ไม่ใสนัก (ถ้าแกงค้างคืนควรเอาพริกชี้ฟ้า ปลาดุกแร่เข้าตู้เย็น และชะอมใส่เวลาอุ่นตอนเช้า ถ้าเป็นฟองพอตั้งไฟเดือดช้อนฟองทิ้งเสียบ้างแล้วจึงใส่พริก ใส่ปลาดุก ชิมรสดีแล้วใส่ชะอม)

ปลาร้าสำเร็จ

เครื่องปรุง ปลาร้าหลนแล้วข้น 5 ช้อนโต๊ะ หัวกะทิ 1 ถ้วย ถั่วฝักยาว 3 ช้อนโต๊ะพูน มะเขือ 3 ลูก พริกหยวก 3 เม็ด กะชายจักเป็นดอกจำปา 3 ราก กุ้งสับละเอียด 2 ช้อนโต๊ะพูน ตะไคร้หั่นละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนชา ผิวมะกรูดหั่นละเอียด 1/2 ช้อนชา รากผักชีหั่นละเอียด 1 ช้อนชา กะชายหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะปาดหอมเผาหั่น 2 ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าแดงเผา 3 เม็ด ปลาดุกแร่หั่นหนา 1/2 นิ้ว 1/2 ถ้วย น้ำตาลปีบ 1/2 ช้อนชา น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ เอาปลาร้าปลากะดี่หรือปลาช่อนล้างสะอาดใส่น้ำ 1 ถ้วย หลนข้น ๆ กรองใส่ถ้วยไว้ เอากะทิข้น ๆ 1 ถ้วยใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือด ตวงปลาร้าใส่ พอเดือดเอาตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด รากผักชี กะชายที่หั่นไว้ 1 ช้อนโต๊ะ หอมเผา พริกชี้ฟ้าเผา สิ่งเหล่านี้ตำให้ละเอียดใส่กุ้งสับตำไปด้วย พอเข้ากันดีแล้วตักใส่หม้อกะทิคนให้เข้ากัน ใส่ปลาดุก ใส่ถั่วฝักยาว มะเขือ กะชาย พริกหยวกจักเป็นดอกจำปา คนให้เข้ากัน ใส่น้ำตาล พอเดือดชิมดูรสดียกลง จะทานกับผักดิบด้วยก็ได้ (พริกหยวกอย่าให้เละไม่อร่อย)

แกงต้มปลาร้า

เครื่องปรุง ปลาช่อน 1 ตัวใหญ่ หน่อไม้ไผ่ตงหั่นแล้ว 1 กก. ตะไคร้หั่นแล้ว 1 ถ้วย ใบมะกรูด 5 ทาง พริกชี้ฟ้า ผักชีเด็ดช่อ น้ำปลาร้า 1 ถ้วย น้ำตาลปีบ 4 ช้อนโต๊ะพูน น้ำปลาดี 10 ช้อนโต๊ะ

เครื่องน้ำพริก หอมเผา 15 หัว กระเทียมเผา 15 กลีบ พริกไทย 15 เม็ด ข่า 1/2 นิ้ว เผาปอกเปลือก ตะไคร้ตักมาจากถ้วย 1 ช้อนโต๊ะ รากผักชีหั่น 1 ช้อนโต๊ะ กะปิเผา 1 ช้อนชา ผิวมะกรูดหั่น 1/2 ช้อนชา ปลากรอบ 3 ตัวย่างแกะเอาแต่เนื้อ ของเหล่านี้ใส่ครกโขลกให้ละเอียด

วิธีทำ หน่อไม้ควรต้มเสียก่อน แล้วกรองน้ำปลาร้าใส่หม้อตั้งไฟเติมน้ำพอท่วมหน่อไม้ พอเดือด ตักน้ำพริกที่ตำไว้ละลายลง เดือดอีกทีใส่หน่อไม้ ใส่ตะไคร้ เดือดอีกทีใส่ปลาซึ่งได้แล่เนื้อหั่นเป็นชิ้น ๆ ไว้ ใส่ใบมะกรูดเด็ดแล้ว พอเดือด ใส่น้ำตาล น้ำปลา พอละลายแล้วชิมดูรสดียกลง เวลาตักโรยพริกหั่น ผักชี (แกงนี้หวานนำเค็มตาม)

แกงไก่คั่วส้ม

เครื่องปรุง ไก่มัน ๆ 1 ตัวใหญ่ หั่นแล้ว 1/2 กก. มะพร้าว 1/2 กก. หรือ 1 ลูกครึ่ง มะอึกถ้าเหลือง 10 ผล เขียว 12 ผล ระกำ 5 ลูก ใบมะกรูด 10 ใบ พริกอ่อน 10 เม็ด ส้มมะขามเปียกคั้นข้น 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 1 1/2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี 5 ช้อนโต๊ะ (ถ้าระกำไม่มีใส่น้ำหอมสละแทน 2 ช้อนชา เพิ่มน้ำส้มมะขาม)

เครื่องน้ำพริก พริกแกงแกะเม็ด 9 เม็ด กะปิ 1 ช้อนชา หรือ 1 ลูกอม หัวหอม 5 หัว กระเทียม 1 1/2 ช้อนใหญ่ ข่า 5 แว่น ตะไคร้ 1 ต้น หรือ 1 ช้อนโต๊ะ ผิวมะกรูด 1 ช้อนชา รากผักชี 5 รากหรือ 1 ช้อนชา เกลือ 1 ช้อนหวานปาด พริกไทย 7 เม็ด ลูกผักชี 2 ช้อนหวาน ยี่หร่า 1 ช้อนหวาน อบเชย 1/2 องคุลี ลูกกระวาน 2 ลูก แกะแต่เนื้อ กานพลู 1 ดอก ลูกจันทร์ 1/4 ลูก ดอกจันทร์ 2 กลีบ สิ่งเหล่านี้โขลกให้ละเอียด ส่วนเกลือป่นแบ่งใส่ทั้งน้ำพริกและกะทิเพื่อให้แตกมันเร็ว)

วิธีทำ คั้นกะทิให้ข้นประมาณ 6 ถ้วย แบ่งหัวไว้ 3 ถ้วย ที่เหลือเคี่ยวให้แตกมัน ใส่ไก่ที่หั่นแล้วลงเคี่ยวให้เปื่อย ใส่น้ำปลาไป 2 ช้อนโต๊ะ (เพื่อเอาเคล็ดให้ไก่เปื่อยเร็ว เครื่องเทศคั่วแต่ลูกผักชียี่หร่าเท่านั้น) แล้วเอาหัวกะทิ 2 ถ้วย ที่แบ่งไว้ใส่กะทะตั้งไฟใส่เกลือไปหน่อยเพื่อให้แตกมันเร็ว เอาน้ำพริกที่ตำละเอียดแล้วลงผัดให้หอม ใส่น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ แล้วใส่ระกำที่ฝานเป็นชิ้น ๆ ขยำพอแตกในกะทะ น้ำพริกหอมดีแล้วตักใส่ในหม้อไก่ จึงยกหม้อไก่ขึ้นตั้งไฟแล้วใส่มะอึกที่ฝานไว้ (ลูกหนึ่งผ่า 3-4 ชิ้น) และใส่ส้มมะขาม น้ำตาลปีบ ชิมดูให้รสเปรี้ยวหวานเค็มกลมกล่อมดี พอเดือดใส่หัวกะทิอีก 1 ถ้วย ที่เหลือแล้วชิมดูอีกทีว่าควรเติมน้ำปลาที่เหลือหรือไม่ รสดีใส่ใบมะกรูดฉีกกับพริกอ่อนหั่นเฉียงหนา ๆ แล้วยกลง (แกงนี้แกงได้กับหมู กบ เต่า ตะพาบน้ำ ถ้าแกงกับเป็ด ไม่ใส่มะอึก พริกอ่อน ใบมะกรูด เรียกว่าแกงเป็ดคั่วระกำ)

ไก่หมูสามชั้นซีอิ๊ว

เครื่องปรุง ไก่ 1 ตัว หมูสามชั้น 1/2 กก. ซีอิ๊วข้น 1 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี 2 ช้อนโต๊ะ พริกไทย 21 เม็ด กระเทียม 15 กลีบ น้ำส้ม 2 ช้อนชา น้ำเปล่า 1 ถ้วยตวง น้ำมันหมู

วิธีทำ ไก่ตัดเป็นท่อน ๆ หรือจะใช้ปีกไก่ก็ได้ หมูหั่นเป็นก้อน ทั้งสองอย่างคลุกกับซีอิ๊วหม่าไว้ เอาพริกไทยตำกับกระเทียมให้ละเอียดจึงตักใส่เคล้าให้เข้ากัน ใส่น้ำปลาน้ำส้มเคล้าให้เข้ากันด้วย จึงใส่ในหม้อเพรสตีช เอาหมูวางลงบนตะแกรงก่อนแล้วเอาไก่วางข้างบน ใส่น้ำ 1 ถ้วย แล้วปิดฝาหม้อตั้งไฟ พอไอพ่นปิดจุก 15 ปอนด์ นาน 15 นาที ยกลงราดน้ำเปิดฝาตักแต่เนื้อขึ้น ส่วนน้ำเทใส่ถ้วยไว้ต่างหาก พอเนื้อที่ตักขึ้นเย็นเอา ทอดในน้ำมันให้เหลือง จะทานเอาน้ำที่เก็บไว้ราด

พริกขิงชวา

เครื่องปรุง เนื้อสด 1/2 กก. มะพร้าว 1/2 กก. น้ำปลาธรรมดา 1 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี 4 ช้อยโต๊ะ เกลือป่น 1/4 ช้อนชา น้ำตาลปีบ 1/2 ช้อนชา แตงกวา 5 ผล ใบโหระพา 1 กำมือ

น้ำพริก พริกชี้ฟ้าเขียวแดง 19 เม็ด กะปิ 1/2 ช้อนชา หอม 3 หัว กระเทียม 7 กลีบ ตะไคร้ 1 ช้อนโต๊ะ ลูกผักชี 1 ช้อนโต๊ะพูน ยี่หร่า 1 ช้อนชา

วิธีทำ เอาเนื้อมาหั่นชิ้นใหญ่บาง แล้วเอามะพร้าวมาคั้นหัวกะทิไว้ต่างหาก ส่วนกลางกับหางกะทิใส่ไปในหม้อเนื้อพอท่วมตั้งไฟใส่น้ำปลาธรรมดา 1 ช้อนโต๊ะ และน้ำตาลปีบ 1/2 ช้อนชา เคี่ยวไปจนเนื้อเปื่อย แล้วเอาลูกผักชียี่หร่าคั่วให้หอมใส่ครกตำและใส่เครื่องน้ำพริกตำให้ละเอียด จึงเอาหัวกะทิใส่กะทะใส่เกลือป่นเคี่ยวให้แตกมัน ตักใส่ชามไว้บ้าง เหลือก้นกะทะเอาน้ำพริกลงผัดให้หอมค่อย ๆ เติมหัวกะทิที่ตักไว้จนหมด ใส่กะทิที่ล้างครกด้วย แล้วตักเนื้อที่เคี่ยวไว้ลงผัดกับน้ำพริกให้หอม ใส่น้ำปลาดี 4 ช้อนโต๊ะ ผัดเข้ากันชิมดูรสดีตักใส่จานรอบ ๆ วางด้วยแตงกวาหั่นขวางลูก และใบโหระพาเด็ดเป็นช่อ ๆ

แกงเผ็ดเป็ดย่าง

เครื่องปรุง เป็ดย่าง 1 ตัว มะพร้าว 1 กก. (คั้น 7 ถ้วย) มะเขือเทศลูกเล็ก 1/4 กก. พริกเหลือง 7 เม็ด ใบมะกรูด ใบโหระพา น้ำปลาดี 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ ส้มมะขามเปียกคั้น 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำพริก พริกแห้ง 9 เม็ด กะปิ 1/2 ช้อนชา หอม 7 หัว กระเทียม 11 กลีบ ข่า 5 แว่น ตะไคร้ 1 ช้อนโต๊ะ ผิวมะกรูด 1/2 ช้อนชา พริกไทย 15 เม็ด ลูกผักชี 1 ช้อนโต๊ะ ยี่หร่า 1 ช้อนชา เกลือป่น 3 ช้อนชาปาด

วิธีทำ เอาลูกผักชียี่หร่าคั่วให้หอมแล้วตำรวมกับเครื่องน้ำพริกทั้งหมดให้ละเอียด แล้วเอามะพร้าวคั้น เอาหัวกะทิไว้ 3 ถ้วย กลางกับหาง 4 ถ้วย ใส่ในหม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่ปีกและกระดูกติดเนื้อที่สับไว้เคี่ยวให้เปื่อย ส่วนเนื้อเป็ดหั่นชิ้นเล็กบาง ๆ เคี่ยวไปด้วย เอาหัวกะทิแบ่งไว้ใส่ตอนหลัง 1 ถ้วย เหลือ 2 ถ้วยใส่กะทะเคี่ยวให้ให้แตกมัน แล้วแบ่งไว้ เหลือก้นกะทะเอาน้ำพริกลงผัดให้หอม เวลาผัดคอยเติมหัวกะทิที่เคี่ยวไว้จนหมด ใส่น้ำปลาแล้วตักใส่ในหม้อเคี่ยวเป็ด ใส่น้ำตาล ส้มมะขามเปียก ใบมะกรูด พริกเหลือง พอเดือดใส่หัวกะทิที่แบ่งไว้ ใส่มะเขือเทศทั้งลูก ใส่ใบโหระพาแล้วยกลง (เกลือป่น 3 ช้อนชา ใส่ในครกน้ำพริก 1 ช้อนชาปาด ใส่ในหม้อกะทิเคี่ยวเป็ด 1 ช้อนชาปาด ใส่ในหัวกะทิผัดน้ำพริก 1 ช้อนชาปาด การผัดน้ำพริกค่อย ๆ เติมกะทิผัดอย่าให้ติดกะทะจึงจะมัน)

เนื้อสัมฤทธิ์

เครื่องปรุง เนื้อสัน 1/2 กก. น้ำตาลปีบ 1/2 ช้อนชา ลูกผักชี 2 ช้อนโต๊ะ ยี่หร่า 1 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาญี่ปุ่น 2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา หัวกะทิ 1 ถ้วยขาว ผักชี แตงกวา

วิธีทำ เอาเนื้อมาล้างทั้งก้อน แล้วเอามาหั่นอย่างแกง แต่ให้บางและใหญ่หน่อย แล้วเอาน้ำตาลเคล้าให้ทั่ว เอาลูกผักชียี่หร่าคั่วให้หอม และป่นให้ละเอียด นำมาเคล้ากับเนื้อให้ทั่ว ใส่น้ำปลาญี่ปุ่น น้ำตาลทราย น้ำปลาดี เคล้าให้เข้าเนื้อ แล้วเอาหัวกะทิตั้งไฟพอขันแตกมันเล็กน้อยใส่เนื้อที่เคล้าไว้ผัดไปจนกะทิแห้งเปื่อยดี ชิมดูรสดียกลงตักใส่จานโรยผักชีรอบ ๆ จาน วางแตงกวาหั่นบาง ๆ

น้ำพริกกุ้งสด

เครื่องปรุง กุ้งนาง 3 ตัว เกลือป่น 1/4 ช้อนชา กระเทียม 5 กลีบ กะปิ 1 ช้อนชา มะนาว 1 ผล ระกำ 2 ผล พริกขี้หนู 1 ช้อนชา พริกชี้ฟ้าแดง 1 เม็ด น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ เอากุ้งล้างน้ำทั้งตัวเผาพอดิบ ๆ สุก ๆ ปอกเปลือกใส่ทั้งตั้งและเนื้อหัวด้วย โรยเกลือป่น ใส่กระเทียม กะปิปิ้งตำให้เข้ากัน ใส่พริกชี้ฟ้าแดงตัดครึ่ง ตำใส่ระกำฝาน ใส่พริกขี้หนู 3 เม็ด ตำเข้ากันใส่น้ำตาลปีบ มะนาว ใส่น้ำปลาคนเข้ากันชิมดูรสดีโรยพริกขี้หนูที่เหลือตักใส่ถ้าย (ถ้าจะตำน้ำพริกมะปรางหรือมะม่วงใช้กุ้งแห้งป่น 1 ช้อนโต๊ะแทนเกลือป่น และใช้มะปรางดิบ 5 ผล หรือมะม่วงดิบซอย 1/2 ถ้วยขาวแทนระกำ นอกนั้นใส่เหมือนกัน และเท่ากันหมดทุกอย่าง)

แกงไก่มันดาเล

เครื่องปรุง ไก่ 1 ตัว มะพร้าว 1 กก. คั้น 6 ถ้วยขาว หอมใหญ่ 5 หัวเท่ามัน มันฝรั่งต้ม 10 หัว น้ำปลา 5 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ เกลือป่น 1 ช้อนชา พริกหยวก 12 เม็ด ยัดไส้ ๆ มี (เนื้อหมู 2 ขีด กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ พริกไทย 7 เม็ด น้ำปลาดี 1 ช้อนโต๊ะ)

น้ำพริก พริกแห้ง 7 เม็ด กะปิ 2 ช้อนชา หอม 7 หัว กระเทียม 11 กลีบ ข่า 5 แว่น ตะไคร้ 1 ช้อนโต๊ะ ลูกผักชี 2 ช้อนชา ยี่หร่า 1 ช้อนชา พริกไทย 11 เม็ด (ตำให้ละเอียด)

วิธีทำ พริกหยวกคว้านเม็ดออกล้างน้ำผึ่งให้เสด็ด เอาหมูสับละเอียดเคล้ากับกระเทียมพริกไทยซึ่งตำไว้ ใส่น้ำปลาคลุกให้เข้ากัน ปิ้งชิมดูรสดียัดไส้พริก เอากลางกับหางกะทิเคี่ยวไก่ ใส่น้ำปลา 1-2 ช้อนโต๊ะ เคี่ยวให้เปื่อย แล้วเอาหัวกะทิแบ่งใส่กะทะตั้งไฟใส่เกลือป่นเคี่ยวให้แตกมัน เอาน้ำพริกลงผัดให้หอมแล้วตักใส่ในหม้อไก่ยกขึ้นตั้งไฟใส่หอม, มันฝรั่ง, น้ำตาล พอเดือดใส่พริกหยวกที่ยัดไส้ไว้ เดือดอีกทีใส่หัวกะทิที่เหลือแล้วไส่น้ำปลา แล้วชิมดูรสดียกลงได้ (ไก่ 1 ตัวควรตัดเป็น 8-10 ชิ้น แกงนี้นำขลุกขลิกอย่างกุรุหม่า)

เป็ดตุ๋น

เครื่องปรุง เป็ดโป๊ยช่าย 1 ตัว ขิงสดประมาณโตเท่าหัวแม่มือยาวลงมา 1 นิ้ว เห็ดหอม 5 ดอก มากน้อยตามชอบ ต้นหอม 5 ต้น ซีอิ๊วใส 3 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี 1/2 ช้อนโต๊ะ อบเชย 1 องคุลี พริกไทยเม็ด 11 เม็ด บุบพอแตก ก้านผักชี 3 ก้าน น้ำตาลปีบ 1/2 ช้อนชา กระเทียมเจียว 1 ช้อนชา ผักกาดหอม 5 ใบ ใบผักชี พริกไทยป่น (มะนาวดอง 1 ผล ใส่ทั้งลูก ไม่ชอบก็ไม่ต้องใส่)

วิธีทำ เอาเป็ดมาล้างน้ำถอนขนให้สะอาด ตัดคอออก และตีนเป็ดด้วยไม่ใช้ และผ่าเอาถุงสาบน้ำมันที่ก้นออกด้วย แล้วจึงผ่าตัดเป็นท่อน ๆ ตัดประมาณ 8 ชิ้น เอาน้ำมันใส่กะทะแต่น้อย พอร้อนใส่เป็ดลงทอดให้หนังเหลืองพอน้ำตกตักขึ้นให้เสด็ดน้ำมัน ใส่ในหม้อเพลสตีช มีตะแกรงรองก้น ใส่ซีอิ๊วใส น้ำปลาดี อบเชย พริกไทยบุบ ก้านผักชี แล้วใส่น้ำร้อนให้ท่วมเป็ด ยกหม้อขึ้นตั้งไฟปิดฝา พอไอพุ่งขึ้นปิดจุก 15 ปอนด์ พอร้อนจับเวลานาน 20 นาที ยกหม้อขึ้นลาดน้ำเย็นให้ทั่วแล้วเปิดจุก พอไอที่พุ่งขึ้นลดหายจึงเปิดฝาหม้อ จิ้มเป็ดดูว่าเปื่อยแล้วจึงใส่เห็ดหอมซึ่งได้ตัดก้านแข็งออกแช่น้ำไว้ และใส่ขิงซึ่งฝานบาง ๆ ตามยาวล้างน้ำ ถ้ามันมากก็ช้อนออกเสียบ้างให้น้ำใส พอเดือด ใส่น้ำตาล ชิมดูถ้าไม่หอมก็โรยพริกไทยป่น รสดียกลงเทใส่ชามที่รองใบผักกาดหอมตัดครึ่ง โรยต้นหอมตัดเป็นท่อนขาว กระเทียมเจียว ผักชี รับประทานได้

น้ำพริกกระเทียมสุก

เครื่องปรุง พริกแห้ง 5 เม็ด เกลือป่น 1/4 ช้อนชา กระเทียม 15 กลีบนึ่งสุก น้ำส้มมะขาม 1 ช้อนชา น้ำมะนาว 2 ช้อนชา น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา น้ำปลาดี 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ เอาพริกแห้งแกะเม็ดลวกน้ำร้อนใส่ครกตำ ใส่เกลือ ใส่กระเทียมปอกเปลือกนึ่งสุก ตำเข้ากันใส่น้ำส้มมะขามซึ่งเอามาลวกน้ำร้อนคั้น ใส่น้ำตาล มะนาว น้ำปลา ตำเข้ากัน ชิมดูให้เปรี้ยวหวานเค็มเข้ากัน รับประทานกับกุ้งเผาสะเดาลวก

ไก่ตุ๋น

เครื่องปรุง ไก่ขนาดกลาง 1 ตัว เห็ดหอม 5 ดอก ขิงทุบพอแตก 1 ชิ้นยาวขนาด 1 นิ้วฟุต ต้นหอม 2 ต้น พริกไทย 5 เม็ด บุบพอแตก เกลือป่น 1 ช้อนชา ซีอิ๊วใส 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 1/2 ช้อนชา กระเทียมเจียว 1 ช้อนชา ผักชี รากผักชี 1 รากใหญ่

วิธีทำ เอาไก่มาล้างให้สะอาด จะต้มทั้งตัวหรือตัดเป็นชิ้น ๆ ก็ตามชอบ แล้วเอาน้ำตาลทาให้ทั่วตัว เอาซีอิ๊วใสทาให้ทั่วด้วยหม่าไว้สักครู่จึงเอาใส่ในหม้อเพลสตีช ซึ่งไม่ต้องรองตะแกรง เอาน้ำร้อนราดให้ทั่วพอท่วมไก่จึงใส่ขิง ต้นหอมทั้งต้น รากผักชี พริกไทยเม็ด เกลือป่น ยกหม้อขึ้นตั้งไฟปิดฝา พอไอพุ่งปิดจุก 15 ปอนด์ พอร้อนจับเวลานาน 15 นาที ยกลงราดน้ำเย็นให้ทั่ว เปิดฝาจุก พอไอที่พุ่งขึ้นลดลงจึงเปิดฝาจิ้มดู เปื่อยจึงใส่เห็ดหอมซึ่งตัดก้านแข็งแช่น้ำไว้ จะใส่ทั้งดอกหรือผ่าครึ่งก็ได้ ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือดเห็นสุกชิมดู รสดียกลงโรยผักชี พริกไทยกระเทียมเจียว รับประทานได้

ไก่อบน้ำ

เครื่องปรุง ไก่ 1 ตัว เกลือป่น 1 ช้อนชาปาด พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา ซีอิ๊วผัดก๋วยเตี๋ยว 1/2 ช้อนโต๊ะ เนย 1 ช้อนโต๊ะ หัวหอมเล็กหั่นสับ 1/2 ถ้วย น้ำมันหมู น้ำ 2 ถ้วย

วิธีทำ เอาไก่ล้างน้ำตัดเป็นท่อน ๆ แล้วเอามาคลุกเกลือ พริกไทย น้ำตาล ซีอิ๊วให้ทั่วหม่าไว้ 2-3 ชม. แล้วเอาลงทอดในน้ำมันหมูร้อน ๆ ใส่ในกะทะแต่น้อย เหลืองทั่วตักใส่หม้อเพลสตีชซึ่งรองตะแกรง ตักน้ำมันในกะทะออก ใส่เนย ใส่หอมลงผัดจนหอมอ่อนตัวแล้วตักราดบนไก่ทั้งน้ำมัน ใส่น้ำ 2 ถ้วย ปิดฝาหม้อยกขึ้นตั้งไฟ พอไอพุ่งปิดจุก 15 ปอนด์นาน 10 นาที ยกลงราดน้ำเย็น เปิดฝาตักไก่ขึ้น เอาตะแกรงออกให้เหลืองหอมกับน้ำไว้ในหม้อ ยกตั้งไฟใหม่เพื่อให้หอมและใช้ความดันนาน 5 นาที เปิดฝาเทไก่ลงเคล้าให้ทั่วรับประทานได้

ผัดรวมมิตร

เครื่องปรุง เนื้อหมูหั่นฝอยยาว ๆ 1/4 ถ้วย เนื้อกุ้งหั่น 1/4 กุนเชียงอย่างดี 1 คู่ แคร๊อต 1 หัว เห็ดหูหนูแช่แล้ว 1/4 ถ้วยหั่นฝอย แตงกวาอ่อน 5 ผล พริกหยวกเขียวแดงแกะเม็ดออก 4 เม็ด หรือพริกหวาน 2 เม็ด กระเทียม 5 กลีบ ต้นหอมหั่นยาว ๆ 3 ต้น ผักชี 3 ต้น ขนมปังหั่นสี่เหลี่ยมทอด 1/4 ถ้วย น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา น้ำส้ม 1 ช้อนชา น้ำปลาดี 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันหมูสำหรับผัด 2 ช้อนโต๊ะ พริกไทยป่น

วิธีทำ เอากุนเชียงทอดให้สุกเหลืองหั่นบางเป็นเส้นไว้ แคร๊อต แตงกวาปอกเปลือกจักฝานบาง ๆ พริกหยวกหั่นฝอย ต้นหอมตรงขาว ๆ ตัดเป็นท่อน ๆ ผักชีเด็ด เอาขนมปังค้างหั่นสี่เหลี่ยมตากแดดแล้วทอดให้กรอบ เอากะทะตั้งไฟใส่น้ำมันหมู 2 ช้อนโต๊ะ พอร้อนเอากระเทียมทุบใส่พอหอมใส่เนื้อหมู กุ้งที่คลุกกับมันกุ้งไว้ พอจวนสุกใส่แคร๊อต แตงกวา พริกหยวก เห็ดหูหนู ผัดจวนสุกใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้ม พริกไทย ชิมดูรสดีใส่ต้นหอมแล้วยกลง เอากุนเชียงที่หั่นไว้ลงเคล้า แล้วตักใส่จานโรยขนมปัง ผักชี รับประทานได้ (แตงกวาไม่ควรปอกเปลือกจักแล้วหั่นทั้งเปลือกผัดสุกแล้วจะแข็งกรอบ)

ทอดมันหมู

เครื่องปรุง หมูสามชั้นหรือเนื้อหมู 4 ช้อนโต๊ะ ปลากุเลา 2 ช้อนโต๊ะ กุ้งนาง 2 ตัวใหญ่ หอมฝรั่ง 1 หัวใหญ่ น้ำปลาดี 2 ช้อนชา พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา ไข่เป็ด 1 ฟอง น้ำมันหมู

วิธีทำ ปลากุเลาเอามาล้างน้ำแล้วปิ้งพอสุกแกะเอาเนื้อสับละเอียด กุ้งแกะเอาเนื้อสับละเอียด มันกุ้งละลายกับน้ำปลาดีพักไว้ หมูหั่นสับละเอียด หอมฝรั่งหั่นสับละเอียด แล้วเอาปลา หมู กุ้ง หอม เคล้าให้เข้ากัน ใส่พริกไทย พยายามใส่น้ำปลาที่ละลายมันกุ้งเคล้าเข้ากันดีจับฟาดกับจานพอเหนียว ปิ้งชิมดู รสดีจึงปั้นเป็นก้อนอย่าหนานัก เวลาทอดจะสุกยาก ใช้ไฟอ่อนแต่น้ำมันร้อน ปั้นแล้วชุบไข่ทอด จะทานกับซ๊อสก็ได้

เนื้อผัดกับมันบด

เครื่องปรุง เนื้อวัวบดละเอียด ½ กก. แฮมบด 1/4 ถ้วยตวง มันฝรั่งบด 2 ถ้วยตวง หอมฝรั่งสับละเอียด 2 หัว นมสด 1/2 ถ้วยตวง ไข่ไก่ 2 ฟอง น้ำมันหมู 2 ช้อนโต๊ะ เกลือป่น 1 ช้อนชา พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา แม็กกี้ 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ เอาน้ำมันหมูใส่กะทะอย่าใช้ไฟแรง พอร้อนใส่หอมสับผัดพออ่อนตัว ใส่เนื้อซึ่งคลุกน้ำตาลทรายพริกไทยหม่าไว้ลงผัดให้เข้ากัน ใส่แฮมบดผัดเข้ากันใส่มันบดผัดไปแล้วโรยเกลือป่น ใส่นมสดผัดเข้ากันใส่ไข่ที่ตีพอเข้ากันผัดให้ทั่วใส่แม็กกี้ผัดเข้ากันดีชิมดูรสดีแล้วผัดจนสุกไม่ติดกะทะตักขึ้นจะทานกับขนมปังก็ได้หรือจะทำเป็นคอแก้ตเนื้อก็ได้ คือพอเย็นเอามาปั้นกลม ๆ ยาว ๆ แล้วคลุกขนมปังป่นทอดไพ่น้ำมันร้อน ๆ ทานจิ้มซ๊อส

ขาหมูต้มเค็มกับผักกาดดอง

เครื่องปรุง ขาหมูงาม ๆ 1 ขา ประมาณเกือบ 1 กก. ผักกาดดองงาม 1 กก. ซีอิ๊วหวาน 1 ช้อนชา ซีอิ๊วใส 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันหมู 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียม 5 กลีบ น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ อบเชย 1 องคุลี เกลือป่น 2 ช้อนชา

วิธีทำ เอาน้ำใส่หม้อ 6 ถ้วยขาว ใส่เกลือป่นตั้งไฟพอเดือด ใส่ขาหมูที่ล้างสะอาด ต้มพอสุกยกลงตักขึ้นมาถอนขนเลาะกระดูกออกหั่นเป็นชิ้นหนาแว่น ๆ หรือชิ้นละคำแล้วคลุกซีอิ๊วหวานไว้ เอาน้ำที่ต้มขาหมูกรองใส่หม้อ แล้วเอากะทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมที่สับเจียวจนเหลือง ใส่น้ำตาลปีบผัดพอแดงใส่ซีอิ๊วใสผัดเหนียวเข้ากัน ใส่ขาหมูลงผัดเคล้าทั่วตักใส่ในหม้อน้ำต้มขาหมู ใส่อบเชยพอเดือดใส่ผักกาดดองที่ล้างน้ำลวกน้ำร้อนแช่ไว้แล้วหั่นฝอย จึงใส่น้ำตาลทราย พอเดือดชิมดูรสดีเคี่ยวให้เปื่อยน้ำขลุกขลิกใช้ได้

ยำสลัดกุ้ง

เครื่องปรุง กุ้งนางขนาดกลาง 3 ตัว ไข่ไก่ 2 ฟอง ผักกาดสลัด 1 ต้น แตงกวา 3 ผล หอมฝรั่ง 1 หัว ขนาดกลาง ต้นหอม 3-5 ต้น

น้ำยำสลัด น้ำส้ม 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1½ ช้อนชา เกลือป่น 1/2 ช้อนชาปาด มัสตาด 1 ช้อนชา พริกไทยป่น 1/4 ช้อนชา ของเหล่านี้ผสมคนให้เข้ากันสำหรับราด

วิธีทำ เอากุ้งล้างน้ำปอกเปลือกทอดสุกตักขึ้นหั่นหรือผ่าซีก ไข่ไก่ต้มสุกผ่าเป็นแว่น ๆ ผักต่าง ๆ แช่ด่างล้างให้สะอาดจัดใส่จาน เอาผักกาดสลัดรองก้นจานแล้วเรียงแตงกวาจักหั่นเป็นแว่น ๆ หอมหั่นขวางหัวบาง ๆ ต้นหอมจักตัดเป็นท่อนแล้วเรียงไข่ทับ เอากุ้งวางข้างบนเวลาทานเอาน้ำสลัดที่ผสมไว้ราดเคล้าให้เข้ากันชิมดูตามชอบ (ส่วนนี้ต่อ 1 จานทานข้าว) (ถ้าจะใช้กุ้งชีแฮก็เอามาคั่วให้สุกเสียก่อนแล้วปอกเปลือกกะให้พอดีกับผักหรือจะเติมเนื้อหมูต้มหั่นใส่ด้วยก็ได้)

ยำมะเขือเทศ

เครื่องปรุง กุ้งนาง 7 ตัวย่อม มะเขือเทศแดง 2 ผลกลาง หอมเล็ก 10 หัว พริกหยวกเขียวแดง 5 เม็ด ผักชี 2 ต้น น้ำปลาดี 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว 2 ช้อนหวาน น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ มะเขือเทศล้างน้ำเผาไฟพอเหี่ยวลอกเปลือกออกผ่าตามลูกเป็นแว่น ๆ เขี่ยเม็ดออกเรียงใส่จานแล้วเอากุ้งล้างน้ำเผาไฟแรง ๆ พอเปลือกแดงเอาลงปอกเปลือก เอาเนื้อหัวและมันใส่ตรงกลาง ส่วนตัวผ่ากลางให้ขาดแล้วตัด 2 เรียงวางบนมะเขือเทศพริกหยวกเอาเผาไฟลอกเปลือกออกบ้าง ผ่าเอาเม็ดออกหั่นตามขวางโรยทับกุ้งหอมปอกเปลือกล้างน้ำซอยโรยทับพริก แล้วใส่น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทรายเคล้าชิมดูรสดีโรยผักชี

น้ำพริกหลน

เครื่องปรุง กุ้งนางตัวใหญ่ 2 ตัว เล็ก 3 ตัว เนื้อสับแล้ว 3 ช้อนโต๊ะ มะพร้าว 1 ซีก คั้นหัวกลาง 1 ถ้วยขาว กะปิ 2 ช้อนชา กระเทียม 11 กลีบ มะอึก 1 ช้อนโต๊ะพูนพริกเหลือง แดง 7 เม็ด พริกขี้หนู 2 ช้อนชา น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 1 ช้อนหวาน เกลือป่น 1/4 ช้อนชา

วิธีทำ เอากุ้งล้างน้ำปอกเปลือกแกะเอามันกุ้งไว้ต่างหาก ส่วนเนื้อกุ้งหั่นสับละเอียด นำหัวกะทิกับกลางกะทิใส่หม้อตั้งไฟให้แตกมัน แล้วเอากระเทียมใส่ครก กะปิใส่อย่าให้มากนัก หลนแล้วจะเหม็นกะปิ ตำให้เข้ากันคนให้หอม จึงใส่มะอึกที่ซอยไว้ ตำใส่พริกขี้หนู 5 เม็ด บุบพอหอมใส่น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว คนให้เข้ากันชิมดูให้รสเค็ม หวานขึ้นหน้าเปรี้ยวตาม พอกะทิเดือดเอามันกุ้งที่ละลายไว้ใส่คนให้ทั่ว แล้วใส่เนื้อกุ้งที่สับไว้ละลายคนอย่าให้เป็นก้อน จึงใส่น้ำพริกที่ตำไว้ ใส่พริกเหลืองแดงและพริกขี้หนูที่เหลือ พอเดือดชิมดู ถ้าไม่เค็มเติมเกลือป่นคนให้ทั่วชิมอีกที รสดียกลงได้ (อย่าใส่น้ำมะนาวมาก เวลาหลนเสร็จแล้วกลิ่นมะนาวจะขึ้นมากไป)

ผัดเผ็ดปลากระพง

เครื่องปรุง ปลากระพง 1 ชิ้นใหญ่หรือ 1 ตัวย่อม หั่นแล้ว 1/2 ถ้วยขาว ยอดผักบุ้งเด็ดแล้ว 2 ถ้วยขาว

น้ำพริก พริกขี้หนู 15 เม็ด หอม 1 ช้อนหวานพูน กระเทียม 1 ช้อนหวาน ข่า 3 แว่น ตะไคร้หั่น 1 ช้อนหวาน ขมิ้นแห้ง 1 ชิ้นเท่าองคุลี เกลือป่น 1 ช้อนชา สิ่งเหล่านี้โขลกให้ละเอียด) น้ำมันหมู น้ำปลาดี

วิธีทำ ปลากระพงล้างน้ำผ่าแล่หนังออกหั่นเป็นชิ้น ๆ เอากะทะตั้งไฟใส่น้ำมันหมู พอร้อนใส่น้ำพริกที่ตำไว้ผัดให้หอมใส่ปลา ใส่น้ำปลา ผัดหอมดีแล้วใส่ผักบุ้ง แล้วเอาน้ำพรมหาฝาครอบพัดไฟแรง พอเดือดสักครู่เปิดฝา ชิมดูรสดียกลงใช้ได้

แกงเผ็ดปลาดุก

เครื่องปรุง ปลาดุกด้านเนื้อเหลือง 1 กก. มะพร้าว 1 กก. พริกอ่อน 10 เม็ด ใบมะกรูด 7 ใบ ใบโหระพา 5 ทาง ใบกระเพรา 5 ทาง ใบเปราะ 5 ใบ กะชายหั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะพูน ขมิ้นขาวหั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะพูน มะเขือพวง 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 1 ช้อนชาปาด น้ำปลาดี 5-7 ช้อนโต๊ะ

น้ำพริก พริกแห้งแกะเม็ด 9 เม็ด กะปิ 1 ช้อนชา หอม 7 หัวเล็ก กระเทียม 15 กลีบ หรือประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ข่า 5 แว่น ตะไคร้ 1 ต้น ผิวมะกรูด 1/2 ช้อนชา รากผักชี 1 ช้อนชา หัวเปลาะหั่น 1 ช้อนชา เกลือป่น 2 ช้อนชา พริกไทย 11 เม็ด ลูกผักชี 2 ช้อนโต๊ะ ยี่หร่า 1 ช้อนโต๊ะ (ลูกผักชียี่หร่าคั่วเสียก่อน) เกลือใส่น้ำพริกกับกะทิอย่างละ 1 ช้อนชา

วิธีทำ ปลาดุกล้างน้ำแล้วแร่หั่นแต่เนื้อ มะพร้าวคั้นแบ่งหัวกะทิไว้ครึ่งหนึ่งประมาณ 2 ถ้วยขาว ที่เหลือกับกลางกะทิประมาณ 5 ถ้วยขาว ใส่หม้อตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน ใส่เกลือ 1 ช้อนชา เครื่องน้ำพริกตำให้ละเอียดแล้วแบ่งมันกะทิใส่กะทะแต่น้อย เอาน้ำพริกผัดให้หอม คอยช้อนมันกะทิผัดให้หอมมันจนสีสวยดี จึงตักใส่หม้อเติมกะทิที่เคี่ยวไว้ข้นใสตามต้องการ ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดใส่ปลาดุก กะชาย ขมิ้นขาว มะเขือพวง เดือดอีกทีใส่หัวกะทิที่แบ่งไว้ ใส่น้ำตาล น้ำปลา ชิมดูรสดีใส่พริกอ่อนหั่นแฉลบ ใบเปลาะหั่นฝอย ใบมะกรูดฉีก และใส่พริกชี้ฟ้าแดง 5 เม็ดเด็ดก้านไม่ต้องหั่น แล้วใส่ใบโหระพา ใบกะเพราเด็ดใส่ คนทั่วแล้วยกลง

ผัดเผ็ดเนื้อสะระแหน่

เครื่องปรุง เนื้อสันนอกหรือตะโพก 4 ขีด พริกชี้ฟ้า 7 เม็ด น้ำส้ม 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะปาด น้ำปลาดี 3 ช้อนโต๊ะ ใบสะระแหน่ 1 กำมือ ใบกะเพรา 1 กำ ใบโหระพา 1 กำ น้ำมันหมู 5 ช้อนโต๊ะ

น้ำพริก พริกไทย 7 เม็ด หอม 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ ข่าอ่อนหั่น 2 ช้อนหวาน ตะไคร้หั่น 2 ช้อนโต๊ะ ขิงหั่น 2 ช้อนโต๊ะ สิ่งเหล่านี้ตำให้ละเอียด

วิธีทำ เนื้อล้างแล้วหั่นอย่างแกง คลุกผงเปื่อย GRIFFITHS หม่าไว้ 1/2 ชม. พริกหั่นอย่างแกง แล้วเอากะทิตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่น้ำพริกลงผัดให้หอม ใส่เนื้อที่หม่าไว้ ผัดใช้ไฟแรง ๆ ใส่น้ำล้างครกด้วย ใส่พริกน้ำส้ม น้ำตาล น้ำปลา ผัดเข้ากันชิมดู รสดีใส่พวกใบทั้งสามอย่างเคล้าให้เข้ากันยกลงได้ (เนื้อล้างแล้วต้องหั่นชิ้นโต ๆ เอาไม้ทุบให้นุ่มแล้วจึงหั่นชิ้นเล็ก ๆ หม่าไว้)

แกงเผ็ดเนื้ออย่างแห้ง

เครื่องปรุง เนื้อวัว 1/2 กก. มะพร้าวคั้นข้น ๆ ประมาณ 2 ถ้วย (1/2 กก.) หอมฝรั่งขนาดกลาง 2 หัว ถ้าใหญ่ 1 หัว น้ำปลาดี 3-5 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 1-2 ช้อนโต๊ะปาด น้ำส้มมะขามคั้นข้น ๆ 1 ช้อนโต๊ะปาด

น้ำพริก พริกแห้ง 3 เม็ด หอม 5 หัว กระเทียมเท่าหอม ข่า 5 แว่นตะไคร้ 1 ต้น พริกไทย 9 เม็ด ลูกผักชี 2 ช้อนชา ยี่หร่า 1 ช้อนชา ลูกกระวาน 2 ลูก กานพลู 1 ดอก อบเชย 1 องคุลี

วิธีทำ ล้างเนื้อให้สะอาด หั่นชิ้นค่อนข้างใหญ่ แต่อย่าให้หนานัก หอมกระเทียมเผาให้สุกปอกเปลือก พริกแห้ง ข่า ตะไคร้หั่นคั่วให้สุก ลูกผักชี ยี่หร่า กระวาน กานพลู พริกไทย อบเชย คั่วให้หอม ของเหล่านี้โขลกให้ละเอียด มะพร้าวคั้นใส่หม้อข้น ๆ เคี่ยวให้แตกมัน แล้วเอาเครื่องที่โขลกไว้ลงผัดให้หอม ใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มมะขาม ชิมตามชอบให้เปรี้ยว เค็มหวานตามลำดับ ให้รสจัดหน่อย แล้วจึงใส่เนื้อเคี่ยวจนเนื้อเปื่อย หั่นหอมใหญ่ตามขวางหัวใส่ในหม้อคนให้เข้ากันพอหอมสุกยกลง (แกงนี้ไว้ได้ 2-3 วัน แต่ต้องอุ่นทุกวัน)

แกงฮังเล

เครื่องปรุง หมูสามชั้น 1/2 กก. (ถ้าไม่ชอบมันมากจะใช้เนื้อตะโพกก็ได้) เนื้อวัว 1/2 กก. ขิงหั่นยาว ๆ เป็นเส้น 2 ช้อนโต๊ะปาด หอมเล็ก 5 ช้อนโต๊ะ ผ่าตามหัวครึ่ง ถ้าหัวใหญ่ผ่า 3 กระเทียม 5 ช้อนโต๊ะ ผ่าตามยาวของกลีบ ซีอิ๊วหวาน 1 ช้อนโต๊ะ ขมิ้นผง 1/2 ช้อนชาปาด ผงแกงฮังเล 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี 4-5 ช้อนโต๊ะ มะขามเปียกคั้นข้น ๆ 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำพริก พริกแห้งแกะเม็ด 5 เม็ด กะปิ 1 ช้อนชา หอม 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียมเท่าหอม ข่า 3 แว่น ตะไคร้ 1 ช้อนโต๊ะอย่าพูน ลูกผักชีคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ เนื้อหมูล้างน้ำแล้วหั่นสี่เหลี่ยมชิ้นโต ๆ ใช้ทั้งหนัง เนื้อหั่นเท่าหมู แล้วเอาซีอิ๊วเคล้าให้ทั่ว และขมิ้นเคล้า จึงเอาผงฮังเลเคล้าให้ทั่วอีกที แล้วเอาน้ำพริกซึ่งตำละเอียดแล้วเคล้าให้ทั่วหม่าไว้ 30 นาที แล้วเอาใส่หม้ออลูมิเนียมผัดไฟอ่อนให้หอมดี เอาน้ำล้างครกใส่เติมน้ำประมาณ 1 ถ้วยขาว พอหอมเนื้อหมูยกขึ้นตั้งไฟเอาฝาปิดพอเดือดจึงลดไฟ เคี่ยวไฟรุม ๆ จนเกือบเปื่อยจึงใส่ขิง หอม กระเทียมที่หั่นผ่าไว้ พอเดือดใส่น้ำส้มมะขาม น้ำตาล น้ำปลา คนให้ทั่วชิมดูตามชอบ จึงเคี่ยวต่อไปจนงวดน้ำให้มีน้ำขลุกขลิกข้น ๆ แล้วยกลง แกงนี้ต้องเนื้อเปื่อยจึงจะอร่อย แกงค้างไว้ 2-3 วันได้ แต่ต้องอุ่นทุกวัน (ถ้าเติมน้ำทีละน้อยทุกครั้งที่เติมปิดฝาทิ้งไว้เนื้อจะเปื่อยยุ่ยเร็วกว่าเติมน้ำมาก ๆ ครั้งเดียวและรสแกงจะอร่อยยิ่งขึ้นโดยไม่ต้องใช้ผงชูรส ถ้าจะเอาอ้อยทุบสัก 1 ท่อนขนาดยาวรองก้นหม้อด้วยยิ่งดี ถ้าเนื้อยังไม่เปื่อยดีน้ำงวดตอนอุ่นเติมน้ำอีกประมาณ 1 ถ้วยขาว)

ไก่ผัดพริกแห้ง

เครื่องปรุง ไก่เอาแต่อก 1 อก (หมายถึงผ่าแล้ว 2 ชิ้น) ซีอิ๊วใส 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา แป้งมัน 1 ช้อนโต๊ะปาด พริกแห้ง 3 เม็ด ขิงตำละเอียด 1 ช้อนชาปาด น้ำมันหมู

วิธีทำ เอาอกไก่ล้างสะอาดหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า แล้วคลุกซีอิ๊วใส น้ำตาลทรายและแป้งมัน ทิ้งไว้อย่างน้อยสักครึ่งชั่วโมง พริกแห้งเช็ดแล้วผ่าเอาเม็ดออกหั่นตามขวางหนาหน่อย เวลาจะทานเอากะทะตั้งไฟใส่น้ำมันหมู พอร้อนใส่พริกแห้งลงทอดพอกรอบตักขึ้น เอาน้ำมันที่เหลือผัดขิงให้หอมแล้วใส่เนื้อไก่ที่หม่าไว้ผัดให้สุก ก่อนยกลงใส่พริกแห้งที่ทอดลงคลุกให้เข้ากันตักใส่จาน ควรทานทันที ถ้าทิ้งไว้พริกแห้งจะหายกรอบไม่อร่อย

เนื้อญี่ปุ่น

เครื่องปรุง เนื้อสันนอกแล่พังผืดให้หมด หั่นแฉลบบางใหญ่ 1/2 กก. ขิงแก่ตำละเอียด 1 ช้อนชา เต้าเจี้ยวดำ 2 ช้อนโต๊ะปาด ตำละเอียด น้ำปลาญี่ปุ่น 4 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะพูนนิดหน่อย

วิธีทำ เอาเนื้อที่แล่ทุบหั่นแล้วใส่ชาม เอาขิงตำเคล้าเต้าเจี้ยวดำตำเคล้าน้ำปลาญี่ปุ่นเคล้าโรยน้ำตาลทรายขยำให้เข้าเนื้อแล้วปิ้งชิมดูรสดีหมักไว้ 1/2 ชม. เวลาจะทานจะเอามาเสียบไม้ปิ้งอย่างสะเต๊ะ หรือผัดทอดก็ได้ ถ้าจะทอดเอาน้ำมันใส่กะทะใช้ไฟแรงพอร้อน ใส่เนื้อลงผัดเร็ว ๆ สุกตักขึ้น

พริกขิงปลากรอบ

เครื่องปรุง ปลากรอบขนาดกลาง 4 ตัว แกะเอาแต่เนื้อประมาณ 1/2 ถ้วยขาว กุ้งแห้งตัวเล็ก ๆ 1/4 ถ้วยขาว น้ำปลาดี 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 3 ช้อนชา ใบมะกรูดฉีก น้ำมันหมู 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำพริก พริกแห้งแกะเม็ดออก 7 เม็ด หอมเล็ก 11 หัว กระเทียมกะเท่าหอม ข่า 3 แว่น ตะไคร้หั่น 1 ช้อนหวาน รากผักชี 1 ช้อนชาปาด ผิวมะกรูด 1/2 ช้อนชา กุ้งแห้งป่น 2 ช้อนโต๊ะพูน

วิธีทำ เอาพริกแห้งที่แกะแช่น้ำไว้บีบให้หมดน้ำใส่ครกตำ ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชีตำ แล้วใส่หอม กระเทียมตำไม่ต้องละเอียดนักจึงใส่กุ้งแห้งป่นตำให้เข้ากัน เอาน้ำมันใส่กะทะพอร้อนทอดกุ้งแห้งพอกรอบตักขึ้น จึงทอดปลากรอบพอเหลืองกรอบดีตักขึ้น แล้วตักน้ำมันขึ้นเสียบ้าง ใช้ไฟอ่อน เอาน้ำพริกลงผัดให้เดือดหอมดีแล้วจึงใส่กุ้งแห้ง ปลากรอบ ผัดให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูด น้ำตาล น้ำปลา ผัดเข้ากันชิมดู รสดีพอเดือดใช้ได้ไว้ทานได้หลายวัน

น้ำพริกตะไคร้

เครื่องปรุง ตะไคร้ 3 ต้น หั่นใช้แต่ตรงขาว ๆ ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ กุ้งแห้งป่น 1 ช้อนโต๊ะ กะปิดี 1 ช้อนชา พริกขี้หนู 5 เม็ด น้ำปลาดี 1 ช้อนชา น้ำตาลปีบ 1 ช้อนชา น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ เอาตะไคร้ใส่ครกโขลกให้ละเอียด ใส่กะปิที่ปิ้งแล้วตำใส่กุ้งแห้งตำให้เข้ากัน ใส่น้ำตาล พริก ตำใส่น้ำปลา น้ำมะนาว เคล้าคนให้เข้ากัน ชิมดูรสดีตักใส่ถ้วย ทานกับผักสด ปลาทอด

หมูผัดกะปิ

เครื่องปรุง หมู 3 ชั้น หนัก 200 กรัม ขูดสะอาดต้มพอเปื่อย หั่นหนา 1/4 นิ้ว ยาว 1/2 นิ้ว น้ำมันหมู 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ เกลือป่น 1/4 ช้อนชา พริกขี้หนู 1 ช้อนชา

น้ำพริก พริกไทย 5 เม็ด พริกแห้งบางช้างแกะเม็ดออก 1 เม็ด กะปิดี 1 ช้อนโต๊ะ หอม 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ ข่า 1/2 ช้อนชา ตะไคร้หั่น 1 ช้อนหวาน ผิวมะกรูด 1/2 ช้อนชา กะชายทั้งหัวและรากขูดล้างหั่น 1 ช้อนโต๊ะ ปลาสลาดแห้งแกะแต่เนื้อ 2 ช้อนโต๊ะ สิ่งเหล่านี้ตำให้ละเอียด

วิธีทำ เอาน้ำมันหมูใส่กะทะตั้งไฟพอร้อน เอาน้ำพริกที่ตำไว้ผัดจนหอม ใส่หมูสามชั้นผัดให้เข้ากันดี ใส่น้ำตาล เกลือ พริกขี้หนูทั้งเม็ดเด็ดก้าน ผัดให้เข้ากันชิมดูรสตามชอบ ทานกับมะเขือ แตงกวา ผักต่าง ๆ สำหรับใช้เดินทางดี เก็บได้หลายวัน

หมูผัดผักชี

เครื่องปรุง เนื้อหมูหั่นชิ้นบาง 1 ถ้วยขาวปาด พริกไทย 15 เม็ด กระเทียม 19 กลีบ ก้านกับใบผักชี 5 ช้อนโต๊ะพูน พริกขี้หนู 5-7 เม็ด น้ำปลาดี 3 ช้อนโต๊ะ น้ำมันหมู 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1/4 ช้อนชา

วิธีทำ เอาเนื้อหมูล้างน้ำหั่นเป็นชิ้นแฉลบบาง ใส่น้ำตาลปีบ น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะคลุกด้วย แล้วเอาพริกไทยใส่ครกตำละเอียด ใส่กระเทียมตำเข้ากัน ใส่ผักชีที่หั่นไว้ตำเข้ากัน ใส่พริกตำเข้ากันละเอียด ตักขึ้นเอาน้ำล้างครกไว้ แล้วเอากะทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน เอาสิ่งที่ตำไว้ลงผัดให้หอม ใส่หมูลงผัดพอจวนสุกใส่น้ำล้างครกคนให้เข้ากัน ใส่น้ำปลาที่เหลือผัดเข้ากันดี ชิมดูรสดียกลง จะทานอุ่นให้ร้อนอีกทีก็ดี

ยำไข่กับกุนเชียง

เครื่องปรุง แตงกวาโต ๆ 4 ผล ไข่เป็ดต้มให้ไข่แดงเป็นตานี 2 ฟอง ตั้งฉ่ายอย่างดี 2 ช้อนโต๊ะ นึ่งเสียก่อน ต้นหอม 4 ต้น หั่นอย่างใส่ก๋วยเตี๋ยว ผักชีเด็ด 2 ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าแดง 1-2 เม็ด น้ำซีอิ๊วใส 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย 2 ช้อนชาปาด น้ำส้ม 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ผักต่าง ๆ ล้างให้สะอาดแช่ด่าง แล้วเอาแตงกวาผ่า 2 ตามยาว จึงหั่นตามขวางบาง ๆ ใส่จาน ไข่ต้มแล้วแช่น้ำเย็นปอกเปลือกหั่นเป็น 8 ชิ้น จัดวางบนแตงกวา โรยตั้งฉ่ายแล้วเอาหอมโรย พริกหั่นฝอยโรย ๆ ผักชีแล้วจึงเอาซีอิ๊วผสมกับน้ำตาล น้ำส้ม คนให้น้ำตาลละลายเข้ากัน ชิมดูตามชอบ เวลาจะทานจึงเอาน้ำจิ้มผสมไว้ราดคลุกให้เข้ากันทานได้ (ถ้าชอบใส่กุนเชียงก็เอากุนเชียงประมาณ 2 คู่ ปิ้งหรือทอดให้ข้างนอกเกรียมแล้วหั่นบาง ๆ โรยบนตั้งฉ่าย แล้วจึงโรยหอม พริก ตามลำดับ)

น้ำพริกเต้าหู้ยี้หรือเต้าเจี้ยว

เครื่องปรุง หัวหอมเล็ก 10 หัว ปอกเปลือก เต้าหู้ยี้ขวด หรือเต้าเจี้ยวขาว 2 ช้อนโต๊ะ กุ้งแห้งป่น 2 ช้อนโต๊ะพูน พริกขี้หนู 2 ช้อนชา น้ำตาลทราย 4 ช้อนชา น้ำมะนาว 5 ช้อนโต๊ะ เนื้อหมูหั่นเส้นยาว ๆ 4 ช้อนโต๊ะ น้ำมันหมู 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ เอาหัวหอมใส่ครกตำ ใส่เต้าหู้ยี้ ใส่กุ้งแห้งป่นตำให้เข้ากัน จึงใส่น้ำตาลทรายตำจนละลาย แบ่งพริกใส่สัก 5 เม็ดบุบพอแตก ใส่น้ำมะนาวคนให้เข้ากัน ชิมดูรสดีจึงใส่พริกที่เหลือให้หมด เอากะทะตั้งไฟใส่น้ำมันหมูพอร้อนเอาหมูที่หั่นไว้ใส่ลงผัดให้สุก จึงตักน้ำพริกที่ตำไว้ใส่ผัดให้เข้ากัน เดือดทั่วยกลงตักใส่ชาม ทานกับผักสดทุกชนิด

ปลาร้าทรงเครื่อง

เครื่องปรุง พริกชี้ฟ้าแดง 3-5 เม็ดหั่นฝอย ปลาร้าปลาดุกหรือปลาช่อน 3 ตัว ประมาณ 2 ขีด หอมเล็กซอย 2 ช้อนโต๊ะพูน ข่าหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ ตะไคร้หั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะ ใบมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ รากกระชายหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ ดอกข่า 3 ช้อนโต๊ะ พริกไทยอ่อน 3 ช้อนโต๊ะ เนื้อหมูสับ 3 ช้อนโต๊ะ ประมาณ 1½ ขีด กุ้งสดสับ 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันหมู 8 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ เอาปลาร้ามาล้างน้ำให้สะอาด แร่เอาแต่เนื้อสับให้ละเอียด แล้วเอากะทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน ใส่หมูกุ้งซึ่งสับไว้ผัดให้สุก ใส่ปลาร้าผัดให้เข้ากันพอเดือดใส่ตะไคร้ ข่า กระชาย ดอกข่า พริกไทยอ่อน ผัดเข้ากัน ใส่หอมซอย ใบมะกรูดพริกที่หั่นไว้ ผัดใส่น้ำตาลทรายโรย ผัดต่อไปเข้ากันดีชิมดูรสดี ตักใส่ชามทานกับมะเขือ แตงกวา ขิง ขมิ้นขาว สมอ ผักบุ้ง กระชาย (เก็บไว้ได้หลายวัน แต่เว้น 1 วันควรเอาไปอุ่นด้วย การนึ่งในกะทะคนให้เดือดทั่วยกลง อุ่นด้วยการนึ่งจะได้ไม่แห้ง)

น้ำพริกปลาดุก

เครื่องปรุง ปลาดุกขนาด 4 นิ้วฟุต 1 ตัว พริกชี้ฟ้า 5 เม็ด (เขียว 2 แดง 3 เม็ด) หอมเล็กหัวงาม ๆ 5 หัว กระเทียม 2 หัว น้ำมะกรูด 1 ผล น้ำมะนาว 1 ผล น้ำปลาดี 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา พริกขี้หนู 9 เม็ด

วิธีทำ นำปลาดุกมาล้างน้ำควักไส้ขูดเมือกแล้วเสียบไม้ย่างไฟให้สุก ถอดจากไม้ทั้งยังร้อน ๆ พอเย็นแกะก้างออกให้หมด หั่นเป็นชิ้น ๆ ไว้ เอาพริกเสียบไม้ปิ้งให้หอม แล้วล้างน้ำเอาไม้ออกใส่ในครก หอมกระเทียมเผาพอสุก เอามาปอกเปลือกให้หมดใส่ครกตำไปกับพริก พอเข้ากันหยาบ ๆ ใส่ปลาดุกตำให้เข้ากันไม่ต้องละเอียด ใส่น้ำมะกรูด น้ำมะนาว น้ำปลาดี น้ำตาล คนให้เข้ากันชิมดูตามชอบรส ให้รสจัดเผื่อผักที่จะจิ้มด้วย ทานกับผักบุ้งต้ม มะเขือ แตงกวา ขมิ้นขาวฯ (ถ้าข้นไปใส่น้ำสุก 1 ช้อนโต๊ะคนให้เข้ากัน ตักใส่ชามโรยพริกขี้หนู)

ผัดพริกขิงสตอ

เครื่องปรุง สตอฝักแก่ ๆ 5 ฝัก หมูสามชั้น 1/4 กก. พริกขี้หนูสดแดง 1 ช้อนชา กะปิดี 2 ช้อนโต๊ะปาด หอมปอกแล้ว 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียมเท่าหอม ข่าหั่น 1/2 ช้อนชา ตะไคร้หั่น 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันหมู 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ เอาหมูมาแล่เอาหนังออกล้างน้ำแล้วต้มทั้งชิ้น พอสุกเปื่อยตักขึ้นพอเย็นหั่นเป็นชิ้นขนาดคำ เอาสตอแกะแล้วหั่นตามยาวชิ้นหนา แล้วเอาพริกขี้หนูเขียวใส่ครก 5 เม็ดตำกับกะปิ กระเทียม ข่า ตะไคร้ หอม ตำให้ละเอียดเข้ากัน จึงเอากะทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่หมูลงผัดจนน้ำมันออกบ้าง จึงใส่น้ำพริกที่ตำไว้ผัดใส่น้ำตาล ผัดจนน้ำตาลละลายใส่สตอ พริกขี้หนูผัดเข้ากัน ไฟค่อนข้างแรง เข้ากันชิมดูรสดียกลงทานได้

ข้าวผัดแขก

เครื่องปรุง ข้าวสุก 4 ถ้วยขาว เนื้อสับ 8 ช้อนโต๊ะ ผงกะหรี่ 2 ช้อนชา อบเชยป่น 1/8 ช้อนชา หอมฝรั่ง 2 หัวเล็ก หรือ 1 หัวใหญ่ แตงกวา 6 ผลใหญ่ ขิงอ่อนหั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะ ซ๊อสมะเขือเทศขวด 2 ช้อนโต๊ะ หัวกะทิ 1 ถ้วยขาว ตั้งไฟเป็นขี้โล้ หอมเล็กซอยเจียว 4 ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย 2 เม็ด ผักชีเด็ด น้ำปลาดี 4 ช้อนโต๊ะ มันฝรั่งหั่นบาง ๆ ทอด หรือจะใช้ข้าวเกรียบแทนก็ได้ (ถ้าเป็นผงกะหรี่อย่างมาซาลาของแขกหอมอบเชยแล้ว ไม่ต้องใส่อบเชย)

วิธีทำ นำเนื้อมาเคล้ากับผงกะหรี่และอบเชยแบ่งน้ำตาลเคล้าหม่าไว้ แล้วเอาหัวกะทิใส่กะทะเคี่ยวให้เป็นขี้โล้ ใส่หอมฝรั่งซึ่งหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ลงผัดพอหอมอ่อนตัวใส่เนื้อที่หม่าไว้ลงผัดไฟแรง ใส่ข้าวที่คลุกซ๊อสมะเขือไว้ผัดให้เข้ากัน ใส่น้ำปลาที่เหลือ น้ำตาล ขิงอ่อน ผัดเข้ากันชิมดูให้รสเปรี้ยว เค็ม ใส่แตงกวาซึ่งผ่าเอาไส้ออก หั่นตามยาวลูก 6-8 ชิ้น ลงผัดให้เข้ากัน ตักใส่จานโรยหอมเจียว พริก ผักชี วางมันทอดรอบ ๆ จาน

เมี่ยงสะเต๊ะ

เครื่องปรุง เนื้อสันใน 1/2 กก. มะพร้าว 1 ลูก คั้นเอาหัวกะทิ 1 ถ้วยตวง เครื่องผงกะหรี่ 2 ช้อนโต๊ะปาด เกลือป่น 1/2 ช้อนชา น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา ผักกาดหอม 1/2 กก. ขิงอ่อน 1 กำ ส้มซ่า 1/2 ผล หัวหอมเล็ก 1/2 กก. ถั่วลิสง 1/2 กก. ผักชี

วิธีทำ เอาหัวกะทิละลายกับผงกะหรี่ 1 ช้อนโต๊ะ ใส่เกลือ 1/2 ช้อนชา คนเข้ากันยกตั้งไฟให้เดือด แล้วเอาเนื้อมาล้างน้ำทั้งก้อน เอามาหั่นเป็นชิ้น ๆ แล้วเคล้ากับน้ำตาลและผงกระหรี่ที่เหลืออีก 1 ช้อนโต๊ะ หม่าไว้สักครู่พอกะทิเดือดดีแล้วเอาเนื้อที่หม่าไว้ใส่คนพอสุกนุ่มดียกลง อย่าเคี่ยวเนื้อให้สุกเกินไปจะเหนียว แล้วจึงจัดเป็นคำ ๆ หรือจะใส่ในช้อนเพื่อสะดวกในการรับทานก็ได้ โดยตักเนื้อวางบนผักกาดหอมที่ตัดเป็นคำ ๆ ไว้ ใส่ขิง หัวหอม ส้มซ่าหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ใส่ถั่วลิสงคั่วผักชีเด็ด เวลาจะทานจึงตักน้ำจิ้มราด

การทำน้ำจิ้ม เอารากผักชีหั่น 1 1/2 ช้อนชา พริกไทย 9 เม็ด กระเทียม 9 กลีบ ตำให้ละเอียดแล้วใส่พริกขี้หนู 5 เม็ด ตำให้เข้ากัน ใส่ถั่วลิสง 3 ช้อนโต๊ะ ตำเข้ากันดีแล้วบีบมะนาว 2 ผล (ผลใหญ่ 1 1/2 ผล) ใส่คนเข้ากัน เอาน้ำปลาดี 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 3 ช้อนโต๊ะ ละลายคนให้เข้ากันตั้งไฟให้เดือดเสียก่อน วางทิ้งไว้พออุ่นจัดจึงนำมาราดคนกับเครื่องที่ตำไว้ ถ้าข้นไปเติมน้ำสุก 1-2 ช้อนโต๊ะให้ข้นใสกำลังดี ชิมตามชอบรส ไว้ราดเวลาจะทานเมี่ยง

อีหมี่

เครื่องปรุง บะหมี่ 10 ก้อน อกไก่ 1 อกใหญ่ (หมายว่าผ่าแล้ว 2 ชิ้น) หมูแฮมสด 1 ขีด น้ำมันหมูสะอาด 5 ช้อนโต๊ะ เนย 2 ช้อนโต๊ะปาด (ตราวัวทอง) ซีอิ๊วใส 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1 ช้อนชาปาด พริกไทยป่นพอหอมทานกับติ๊กโฉ่

วิธีทำ เอาอกไก่ล้างนึ่งพอสุกเอาออกใส่จาน พอเย็นลอกหนังออกแกะเอาแต่เนื้อฉีกเป็นชิ้น ๆ หั่นละเอียดใส่จาน เอาน้ำมันหมูกับเนยใส่กะทะใช้ไฟกลาง พอน้ำมันร้อนเอาหมูแฮมลงทอดให้เหลืองตักใส่จานจนหมด อย่าให้น้ำมันดำตักใส่หม้อไว้ หมูแฮมเย็นเอามาหั่นชิ้นเล็ก ๆ อย่างไก่ไว้โรยหน้า

เอาหม้อใส่น้ำตั้งไฟจนน้ำเดือดพล่าน เอาบะหมี่คลี่ขยายเส้นใส่ที่ลวก แล้วเอาลงลวกในหม้อน้ำเดือด สักครูพอเส้นนิ่มเอาลงส่ายในหม้อน้ำเย็น แล้วเอาลงลวกในหม้อน้ำร้อนอีกที เอาขึ้นสบัดให้เสด็ดน้ำ เทใส่ในชามอ่าง ตักน้ำมันที่ทอดหมูแฮม 7 ช้อนโต๊ะ ใส่เคล้าให้ทั่ว ใส่ซีอิ๊วใส น้ำตาล โรยพริกไทยจนหอมเคล้าเส้นไม่ติดกัน เอากะทะตั้งไฟกลาง ใส่น้ำมันที่ทอดหมูแฮม 1 ช้อนโต๊ะ พอร้อนเอาบะหมี่ที่เคล้าไว้ผัดจนหอม ตักใส่จานโรยเนื้อไก่ แล้วโรยหมูแฮมข้างบนอีกทีให้ทั่ว ทานกับติ๊กโฉ่

แกงไก่มาลายู

เครื่องปรุง ไก่ 1 ตัว ประมาณ 1 กก. มะพร้าวขูด 1/2 กก. มันฝรั่ง 1/2 กก. มะเขือเทศสีดา ประมาณ 1/2 ถ้วยขาว พริกชี้ฟ้าแดง 5 เม็ด น้ำปลาดี 4-5 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา

น้ำพริก พริกไทย 10 เม็ด ลูกผักชีป่น 1 ช้อนชา ยี่หร่าป่น 1/2 ช้อนชา อบเชยป่น 1 ช้อนชาปาด ดอกจันทร์ป่น 1/2 ช้อนชา พริกแห้ง 5 เม็ด เกลือป่น 1 ช้อนชาปาด กะปิ 1/2 ช้อนชา หอม กระเทียมอย่างละ 2 ช้อนโต๊ะ ข่า 5 แว่นบาง ๆ ตะไคร้หั่น 1 ช้อนโต๊ะ ขมิ้นเหลืองประมาณ 1 นิ้วฟุต

วิธีทำ ไก่ล้างน้ำทั้งตัวให้สะอาด ตัดเป็นท่อน ๆ อย่างทำสตู เอาน้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะคลุกไว้ คั้นกะทิให้ข้น ๆ 4 ถ้วยขาวใส่หม้ออลูมิเนียมตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน จึงใส่ไก่เคี่ยวไปด้วย แล้วนำเครื่องน้ำพริกโขลกให้ละเอียด เอากะทะตั้งไฟกลาง ๆ ช้อนหัวกะทิในหม้อไก่ใส่ พอเดือดตักน้ำพริกซึ่งตำละเอียดแล้วลงผัดให้หอมนานประมาณ 10 นาที เทใส่ลงในหม้อไก่ตั้งไฟเคี่ยวพอเดือดใส่มันฝรั่ง มะเขือเทศ เติมน้ำปลาที่เหลือ ใส่น้ำตาล พอมันฝรั่งสุกชิมตามชอบ ใส่พริกชี้ฟ้าแดงทั้งเม็ด พอเดือดยกลงตักทานได้เลย

แกงกุรุหม่าเนื้อหรือไก่

เครื่องปรุง เนื้อวัว 1 กก. หรือไก่ 1 ตัว มะพร้าวขูด 1 ลูกใหญ่ คั้นหัวกะทิ 2 ถ้วย ใบสะระแหน่ 1 กำ ประมาณ 1 ถ้วยขาวพูน ลูกผักชี 2 ช้อนชา ยี่หร่า 3 ช้อนชา ลูกกระวาน 3 ลูก แกะเปลือกออก ดอกจันทน์ 1/2 ดอก เปราะ 1 ชิ้นเล็ก ๆ พริกไทย 11 เม็ด ผงกะหรี่ 1 ช้อนชา พริกแห้ง 2 เม็ด พริกขี้หนูสด 15 เม็ด หัวหอมหัวเล็ก 15 หัว กระเทียม 5 หัว ข่า 5 แว่นหนา ๆ ขิงแห้ง 5 แว่น ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนชา มะเขือเทศ 1/2 กก. เกลือ 3-4 ช้อนชา น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ มะนาว 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ล้างเนื้อหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมค่อนข้างบาง ถ้าเป็นไก่แล่เอาแต่เนื้อหั่นชิ้นใหญ่เล็กตามชอบ เอาลูกผักชี ยี่หร่า พริกไทยใส่กะทะคั่วให้หอม ใส่ครก รวมกับลูกกระวาน ดอกจันทร์ เปราะ ผงกะหรี่ พริกแห้งและพริกขี้หนูสด หัวหอม กระเทียม ข่า ขิง ผิวมะกรูด รวมกันโขลกให้ละเอียด มะพร้าวคั้นเอาหัวกะทิข้น ๆ 1 ถ้วย ใส่ชามที่ใส่เนื้อที่ไก่ที่หั่นไว้เคล้ากับน้ำพริกที่โขลกไว้ หมักไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง คั้นกะทิไว้อีกประมาณ 1 ถ้วย ไว้เติมตอนหลัง เมื่อเนื้อที่หมักไว้ได้ที่ดีแล้วเทใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ราไฟให้อ่อนเติมหางกะทิที่แบ่งไว้เคี่ยวให้เดือดน้อย ๆ เรื่อย ๆ จนเนื้อเปื่อย เติมรสเค็ม หวานพอดี มะเขือล้างน้ำผ่า 2 ซีก ฝานบาง ๆ ใบสะระแหน่ล้างน้ำเด็ดเป็นใบ ๆ ใส่ในหม้อแกงเคี่ยวจนมะเขือเทศเปื่อย ใส่น้ำมะนาว ชิมดูรสอีกหนให้มีรสเปรี้ยวเค็มและหวานพอดี แต่ให้มีรสอ่อน ๆ เคี่ยวจนน้ำแกงข้นยกลง

มัสหมั่นเนื้อ

เครื่องปรุง เนื้อวัวตรงตะโพก 1 กก. มะพร้าว 1 กก. พริกแห้ง 9 เม็ด ลูกผักชี 1 ช้อนหวาน ยี่หร่า 1 ช้อนหวาน ลูกกระวาน 3 ลูก กานพูล 5 ดอก ดอกจันทน์ 1 ดอก ข่าฝานบาง 5 แว่น ตะไคร่หั่น 1 ช้อนหวาน หอมเผา 2 ช้อนโต๊ะ กระเทียมเผา 2 ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสงคั่ว 8 ช้อนโต๊ะ ใบกระวาน 10 ใบ น้ำตาลปีบ 7 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี 1/2 ถ้วย น้ำส้มมะขามเปียก 7 ช้อนโต๊ะ น้ำส้มซ่า 1 ช้อนโต๊ะ มันฝรั่ง 1/2 กก.

วิธีทำ คั้นกะทิให้หมดมัน น้ำ 7 ถ้วยใส่หม้อไว้ ล้างเนื้อหั่นชิ้นโตๆ ใส่ในหม้อตั้งไฟเคี่ยว

เครื่องเทศทุกชนิดคั่วให้หอม หอม กระเทียมเผาไว้ พริก หั่นคั่วให้กรอบ เอาพริกกับเครื่องเทศใส่ครกโขลกให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ โขลกไป แล้วใส่หอมกระเทียม รวมกันโขลกให้ละเอียด

ช้อนกะทิที่แตกมันใส่กระทะสัก 2 ทัพพีตั้งไฟ ตักน้ำพริกลงผัดให้หอม ใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้ม ที่เตรียมไว้คนให้เข้ากันเคี่ยวไปจนข้น ใส่ถั่วลิสง ใบกระวาน เนื้อเปื่อย มันฝรั่งซึ่งปอกเปลือกล้างน้ำเกลือทอดให้เหลืองใส่ไปด้วย ชิมดูรสดีแล้วยกลง

เนื้ออบน้ำมัน

เครื่องปรุง เนื้อวัวตะโพก 1 กก. ดินประสิวป่น 1/4 ช้อนชา เกลือป่น 2 $\frac{1}{2}$ ช้อนชา พริกไทยป่น 1 ช้อนชา มัสตาดผง 1/2 ช้อนชา เนยหรือมาเจอรีน 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืชหรือน้ำมันหมู 1 ถ้วยตวง แป้งสาลี 2 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง

วิธีทำ เอาเนื้อมาเลาะพังผืด แต่งเป็นรูปกลมยาวๆ ทุบพอนุ่ม จึงเอาดินประสิวโรยคลุกให้ทั่ว โรยเกลือ พริกไทย มัสตาด ขยำให้เข้าเนื้อหม่าทิ้งไว้ แล้วเอากะทะตั้งไฟปานกลาง ใส่มาเจอรีนและน้ำมันพืชทิ้งจนน้ำมันร้อนจัด เดือดจึงเอาเนื้อลงทอดให้เหลืองทั่วแล้วกลับอีกด้านทอดให้เหลืองเหมือนกัน จึงตักใส่หม้อที่จะอบ แล้วเอาแป้งลงผัดให้หอม ไฟอย่าแรง แล้วใส่น้ำเดือดคนให้เข้ากัน ตักลาดบนเนื้อปิดฝาหม้ออบไฟรุมๆ 1 $\frac{1}{2}$ ชม. ใช้ได้ ทุก 1/2 ชม. ควรกลับครั้งหนึ่ง เวลาจะทานหั่นให้เป็นแว่นๆ ใส่จานเอาน้ำในหม้อราดทานผักสลัด มะเขือเทศ หอมฝรั่งกับน้ำสลัดน้ำใส และมันฝรั่งทอด

มีทโล๊ฟ

เครื่องปรุง เนื้อบด 1 กก. ไส้ขนมปัง 1 ถ้วย ไข่ไก่ 1 ฟอง หัวหอมใหญ่หั่นละเอียด 1 หัว หมูแฮมหั่นละเอียด 4 ช้อนโต๊ะ พริกหวานหั่นละเอียด 3 ช้อนโต๊ะ ก้านคื่นช่ายหั่นละเอียด 3 ช้อนโต๊ะ มัสตาด 1 ช้อนชา เกลือป่น 2 ช้อนชา พริกไทย 1/2 ช้อนชา ซ๊อสมะเขือเทศขวด 3/4 ถ้วย เบคอน 4 ชิ้น

วิธีทำ เอาเนื้อใส่ในชามอ่างที่จะคลุก ใส่หมูแฮม หอม พริก คื่นช่าย มัสตาด เกลือ พริกไทย ซ๊อสมะเขือ เคล้าให้เข้ากันแล้วโรยขนมปังเคล้า จึงใส่ไข่เคล้าเข้ากัน ลองปิ้งชิมรสดี เอาพิมพ์ขนมปังทาเนยให้ทั่ว โดยเฉพาะก้นพิมพ์ทาให้มากหน่อย เอาเนื้อที่ผสมไว้ใส่เกลี่ยให้ทั่วพิมพ์กดให้แน่น เมื่อสุกแล้วตัดจะได้ไม่แตก แล้วเอาเบคอนวางคลุมข้างบนเข้าเตาอบไฟ 350 ฟ. ประมาณ 1 ชม. ลองเอาไม้จิ้มดูไม่ติดไม้เอาออกจากเตา เอาเบคอนออก หั่นฝอยไว้โรยหน้า ยกแท่งเนื้อขึ้นหั่นเป็นแผ่นๆ ใส่จาน ทานกับผักคลุกน้ำสลัด (น้ำสลัดผสม 2 ส่วน ต่อผักสลัด 1/2 กก.)

วิธีทำน้ำสลัด เอามัสตาด 1 ช้อนชา ใส่ชาม ใส่เกลือป่น 1 ช้อนชา พริกไทยป่น 1/4 ช้อนชาใส่น้ำเชื่อม 3 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากันใส่น้ำส้มแดง 4 ช้อนโต๊ะ คนเข้ากันละลายแล้วชิมตามชอบจึงค่อยๆ ใส่น้ำมันสลัด 4 ช้อนโต๊ะ คนเข้ากันดีจึงคลุกกับผักสลัด

เนื้อม้วน

เครื่องปรุง เนื้อวัวตะโพก 1/2 กก. เอามาแล่ให้หนา 1/2 นิ้ว ส้มเกลี้ยงแกะเอาแต่เนื้อ 1 ผล เนื้อในขนมปังสดฉีกชิ้นเล็กๆ 2 ถ้วย หอมฝรั่งสับละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ พริกหวานหั่นละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ เนยหรือมาเจอรีนอังไฟจนละลาย 2 ช้อนโต๊ะ ก้านคื่นฉ่ายหั่นละเอียด 1/4 ถ้วย ขิงสดแก่ตำ 1/4 ช้อนชา เกลือป่น 1/4 ช้อนชา น้ำร้อน 1/4 ถ้วย ซีอิ๊วใส 1 ช้อนชา

วิธีทำ เอาเนื้อล้างน้ำบีบให้แห้ง แล่แล้วทุบให้นุ่มพักไว้ จึงเอาขนมปังใส่ชามสำหรับคลุก ใส่น้ำมันเนย ขิง เกลือ ซีอิ๊ว เคล้าให้เข้ากัน ใส่หอม พริก คื่นฉ่าย ส้ม ที่ทำไว้ เคล้าให้เข้ากัน แล้วเอาเนื้อที่ทุบไว้แผ่ออก เอาใส่ที่เคล้าไว้ทาเกลือให้ทั่ว จึงม้วนเอาด้ายมัดให้อยู่ แล้วทาเนยให้ทั่ว ใส่ถาดสำหรับอบ ใส่น้ำร้อน 1/4 ถ้วย

เข้าเตาอบ 325 ฟ. ประมาณ 1 $\frac{1}{2}$ -2 ชม. ในระหว่างอบต้องหมั่นราดน้ำซ๊อสและกลับให้เหลืองทั่ว สุกเปื่อยเอาออก เวลาจะทานตัดเชือกหั่นเป็นแว่นๆ ราดน้ำเนื้อในถาด ทานกับผักสลัดต่างๆ ตามชอบ

ซ๊อสราดเนื้อ ผิวส้มเกลี้ยงขูด 1 ช้อนชา น้ำส้มเกลี้ยงคั้น 1/3 ถ้วย น้ำมันสลัด 1/3 ถ้วย ซีอิ๊วใส 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา เกลือป่น 1/4 ช้อนชา เอาของเหล่านี้มาผสมกันคนละลาย ใช้สำหรับราดบนเนื้อที่กำลังอบ

ญวนร้อนให้

เครื่องปรุง เนื้อสันในหรือตะโพก 4 ขีด พริกชี้ฟ้า 7 เม็ด พริกไทย 7 เม็ด ขิง ข่า ตะไคร้ ใบโหระพา ใบสะระแหน่ ใบกะเพรา น้ำส้ม 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันหมู 2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ หอม กระเทียม

วิธีทำ ล้างเนื้อให้สะอาดฝานชิ้นโตๆ ใช้ไม้ทุบให้นุ่ม ๆ แล้วหั่นชิ้นเล็กเท่ากับแกงเนื้อแกงเผ็ด แล้วเอาขิงหั่น 2 ช้อนคาว ข่าอ่อนหั่น 2 ช้อนหวาน ตะไคร้หั่น 2 ช้อนคาว พริกไทย 7 เม็ด หอมกระเทียม (พริกชี้ฟ้า 5 เม็ด หั่นให้ละเอียด แต่พริกหั่นไว้ต่างหาก) โขลกละเอียดแล้วเอาน้ำมันหมูใส่อีกหน่อย แล้วเอาเครื่องที่โขลกแล้วลงผัดให้หอม ใส่เนื้อที่หม่าไว้ผัด แล้วเอาพริกชี้ฟ้าที่หั่นไว้นั้นใส่ลงไป เอาน้ำตาล น้ำส้ม น้ำปลานิดหน่อยใส่ลงไป ชิมดูพอดีแล้วเอาใบสะระแหน่ ใบโหระพา ใบกะเพรา ใส่อย่างละ 1 กำมือ เคล้าเข้ากันดีแล้วรีบตักขึ้นใส่จานเป็นใช้ได้

ไก่ปาเลสติเนียน

เครื่องปรุง ไก่รุ่น 2 ตัว หนักประมาณ 1 กก. ตัดตัวละ 4 ชิ้น ซีอิ๊วใส 2 ช้อนโต๊ะ พริกไทยป่น 1 ช้อนปาด ลูกผักชี 1 $\frac{1}{2}$ ช้อนชา ยี่หร่า 1/2 ช้อนชา กระเทียม 10 กลีบใหญ่ เกลือป่น 2 ช้อนชา น้ำตาลปีบ 1 ช้อนชา น้ำมะนาว 4 ช้อนโต๊ะ ประมาณ 4 ผล น้ำมันพืช 6 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ทำไก่ให้สะอาดแล้วเคล้าซีอิ๊วใส 1 ช้อนโต๊ะ ให้เข้าเนื้อ แล้วเรียงใส่ถาดที่จะเข้าเตาอบ เอาทางด้านหนังขึ้น เข้าเตาอบประมาณ 20 นาที ไฟ 900 ฟ. พอไก่แห้ง

หนังเหลืองน้อยๆ จึงเอาออกมาราดเครื่องที่ผสมไว้ทาให้ทั่ว เอาเข้าเตาอบไฟอีก 10 นาที จึงลดไฟเหลือ 300ºฟ นาน 50-60 นาที พอเหลืองดีจิ้มดูสุกดีทานได้

น้ำซ๊อสสำหรับลาด เอาลูกผักชี ยี่หร่าล้างน้ำใส่ครกตำให้ละเอียด ใส่พริกไทยป่น กระเทียม เกลือ ตำเข้ากันดี ตักใส่ถ้วย ใส่น้ำตาล ซีอิ้วที่เหลืออีก 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว น้ำมันพืช คนให้เข้ากันใช้ราดไก่

วิธีนึ่งข้าวเหนียว

เครื่องปรุง ข้าวเหนียวใช้ข้าวใหม่เลือกไม่ปนข้าวเจ้าดิบ 1 ถ้วยพูน กะทิใช้หัวกับกลาง 1 ถ้วย เกลือป่น 1 ช้อนชาพูน น้ำตาลทราย 6 ช้อนชาปาด น้ำหอมกลิ่นมะลิ 1/2 ช้อนชา น้ำลอยดอกมะลิ ชมนาด หรือใบเตย

วิธีทำ เอาข้าวเหนียวซาวขัดให้ขาวซาวจนสะอาด แล้วแช่ค้างคืนไว้ อย่าแช่น้ำฝน ข้าวเหนียวจะเหลือง รุ่งเช้ารินน้ำที่แช่ข้าวเหนียวออก แล้วเอาน้ำดอกไม้แช่แท่น คั้นกะทิตวงให้ได้ 1 ถ้วย ใส่น้ำตาลเกลือชิมตามชอบ แต่ให้เค็มขึ้นหน้า เวลามูนแล้วจะได้พอดี ถ้าหวานออกหน้ามูนแล้วจะหวานจัด เอานิ้วจุ่มพอกะทิติดนิ้วไม่ข้นไม่ใสใช้ได้ เอาหม้อตั้งไฟใส่น้ำดอกไม้ 3/4 ของหม้อ ตัดใบเตยใส่ลงไปด้วย เอาหวดตั้งปิดฝาให้ร้อนใช้ไฟแรงๆ แล้วเอาข้าวเหนียวเทใส่ลงไปในหวดปิดฝา ระหว่างหม้อกับหวดอย่าให้ไอออกได้ นึ่งสักครู่ใหญ่กลับข้าวเหนียวเสียหนหนึ่ง เดี่ยวไปสักครู่เอามาจับบี้ดู นุ่มเหนียวรีบยกลงใส่ชามอ่างหรือหม้อที่มีฝาปิด แล้วเอากะทิที่ปรุงไว้เทใส่ในข้าวเหนียว เอาพายกลับ 2-3 ทีให้ทั่วรีบปิดฝาไว้ประมาณ 1/2 ชม. จึงเปิดกลับอีกทีแล้วปิดไว้ตามเดิม สักครู่ใหญ่เปิดทานได้ (เวลามูนต้องดูให้น้ำกะทิพอท่วมข้าวเหนียว อย่าให้มากหรือน้อยเกินไป เวลามูนอย่าคนให้มากนัก ข้าวเหนียวจะเป็นยาง จะเหลือหัวกะทิ ไว้หยอดหน้าอีกก็ได้ แต่ต้องเติมแป้งและตั้งไฟคนให้ข้นเสียหน่อย กะทิที่มูนข้าวเหนียวต้องคั้นอย่างวิธีทับน้ำ คือกลางกับหางกะทิมาคั้นเป็นหัวใหม่ จะได้หัวกะทิมากๆ

ข้าวเหนียวแก้ว

เครื่องปรุง ข้าวเหนียวที่เลือกข้าวจ้าวออกแล้วตวง 1 ถ้วย น้ำตาลทราย 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย หัวกะทิปนกลางกะทิ 1 ถ้วย (เมื่อปนกันแล้วเอานิ้วจุ่มต้องติดนิ้วจึงจะใช้ได้ไม่ใสเกินไปและไม่ควรมันเกินไปกวนแล้วจะเลี่ยน) สีขนมตามชอบ น้ำหอมใส่ขนมอย่างขวดกลิ่นมะลิ 1/2 ช้อนชา (ข้าวเหนียว 1 กก. ประมาณ 4 ถ้วยขาว)

วิธีทำ เอาข้าวเหนียวซาวให้สะอาดแช่ค้างคืน เช้าเทน้ำออก เอาน้ำลอยดอกไม้ใส่แช่แทน เอาสีใส่ละลายซาวแช่ไว้จนสีจับข้าวเหนียว แล้วสงขึ้นใส่หวดนึ่ง และกลับจนสุก เอาพายตักขึ้นมาบี้ดูให้นุ่มอ่อนตัวเผื่อน้ำตาล อย่าให้สวยนัก ใส่น้ำตาลกวนแล้วจะแข็ง เคี่ยวต่อไปจนได้ที่ยกลงเทใส่ชามอ่างแล้วเอากะทิที่เตรียมไว้ใส่มูนตลบให้เท่ากัน 2-3 หนแล้วหาฝาปิดไว้สัก 1/2 ชม. จึงเปิดฝากลับข้าวเหนียวอีกทีปิดไว้อย่างเดิมสักครู่ใหญ่ จึงเปิดฝาไว้ พอข้าวเหนียวเย็นดีเอาน้ำตาลที่ตวงมาเคล้ากับข้าวเหนียวให้ทั่วใส่ในกะทะทองตั้งไฟค่อนข้างแรงคือไฟต้องติดแดงทั่วเตา ห้ามยกขึ้นยกลงจะทำให้ข้าวเหนียวแข็ง พอเดือดปุดๆ น้ำตาลละลายยกลงเทใส่หม้อเปิดฝาไว้ พออุ่นๆ กลับข้าวเหนียวอีกทีเย็นดีแล้วจึงปิดฝาหม้อเอาไว้ได้ค้างคืน 3-5 วัน โดยไม่ต้องอุ่น (ในเวลากวนตั้งไฟต้องใช้พายกลับเรื่อยๆ เพื่อกันไหม้ ในการกวนถ้าไฟแรงไปข้าวเหนียวยังไม่ทันดูดน้ำตาลก็จะเดือดเสียก่อน ยกลงแล้วจะเป็นน้ำมาก ถ้าไฟอ่อนไปกว่าจะเดือดก็จะทำให้น้ำตาลรัดแข็ง น้ำตาลใส่ในข้าวเหนียวแล้วต้องเคล้าทันที ไม่ควรใส่น้ำตาลเทบนข้าวเหนียวทิ้งไว้แล้วเคล้าทีหลัง น้ำกะทิที่มูนก็ไม่ต้องใส่เกลือและน้ำตาลใส่แต่น้ำหอมกลิ่นมะลิเท่านั้น)

สาเกเชื่อม

เครื่องปรุง สาเกข้าวเหนียว 2 ผล น้ำตาลทรายขาว 1 กก. หัวกะทิ 1 ถ้วย มะนาว 1 ผล ดินสอพอง 3 แผ่น (สาเก 1 ผลได้ 20 ชิ้น)

วิธีทำ นำสาเกมาผ่าสี่ฝานเป็นชิ้นๆ ตัดไส้ออกแช่น้ำดินสอพองแล้วฝานเปลือกหนาหน่อย คือให้หมดเขียว เวลาเชื่อมจะได้นุ่มและเจียนขอบให้เรียบแล้วใส่ในอ่างน้ำดินสอพองอีกอ่างหนึ่งเพื่อให้หมดยาง ล้างให้สะอาดแล้วแช่น้ำไว้

ตวงน้ำตาล 1 กก. ใส่กะทะทอง ใส่น้ำ 4 ถ้วยแก้ว คนไปพอเดือดใส่น้ำมะนาว 1 ช้อนชา คนเข้ากันแล้วกรองให้สะอาดแล้วล้างกะทะเทน้ำเชื่อมที่กรองใส่ไปใหม่ พอเดือดใส่สาเกลงเชื่อม พอน้ำตาลเดือดมากชักข้นให้พรมน้ำลงไป น้ำตาลจะได้ใสเชื่อมจะเข้าเนื้อ ถ้าปล่อยให้ข้นเวลาเชื่อมน้ำตาลจะเป็นเกล็ดและไม่เข้าเนื้อของที่เชื่อมด้วย เมื่อเชื่อมจนได้ที่ดูจะเห็นว่าอิ่มน้ำตาลและมันเป็นเงาใส จึงตักขึ้นใส่หม้อไว้ เอาหัวกะทิเทใส่ไปในน้ำเชื่อม คนให้เข้ากันปล่อยให้เดือด แต่ต้องหมั่นคนกะทิจะได้ไม่เป็นก้อน จนข้นแล้วยกลงตักราดบนสาเกให้หมดจนทั่วดี (เวลาเชื่อมอย่าหมั่นกลับหมั่นคน จะทำให้เป็นขนและเละ ถ้าสาเกเนื้อไม่ดีต้องเอามานึ่งเสียก่อน พอสุกจึงเอาลงเชื่อมในน้ำตาลซึ่งเชื่อมไว้ข้นกว่าเชื่อมสาเกดิบ)

วุ้นเบญจรงค์

เครื่องปรุง วุ้นที่เป็นเส้นแช่น้ำบานอย่างน้อย 4-5 ชม. แล้วตัดสงขึ้นตวง อัดให้แน่น 1 ถ้วยตวง น้ำเปล่า 2 ถ้วย น้ำตาลทราย 1 ถ้วยตวง หัวกะทิ 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย เกลือป่น 1/2 ช้อนชา น้ำหอมมะลิ 1/2 ช้อนชา น้ำหวานและสีตามชอบ

วิธีทำ ตวงหัวกะทิใส่เกลือคนให้ละลายชิมตามชอบ แล้วใส่น้ำหอมกลิ่นมะลิคนให้เข้ากันพักไว้ตวงวุ้นใส่กะทะทอง ตวงน้ำใส่ตั้งไฟพอเดือดวุ้นละลายใส่น้ำตาลคน พอน้ำตาลละลายยกลงกรองแล้วล้างกะทะ เทวุ้นใส่กะทะตามเดิม ใส่น้ำหวาน กลิ่น สี ตามชอบ คนให้เข้ากันชิมดูตามชอบ ยกตั้งไฟพอเดือดลดไฟให้อ่อน ใส่หัวกะทิที่ผสมไว้ ห้ามคน พอเดือดทั่วยกลงอย่างเดี่ยว ตักใส่กระทงกระดาษให้พอดี ไม่ควรตักเติม สีและกลิ่น คือ

1. สีชมพู น้ำตาลอย่าเต็มถ้วย น้ำสละ 1 ช้อนโต๊ะ
2. สีเหลือง น้ำตาล 1 ถ้วยปาด สีเหลือง 7-9 หยด น้ำหอมกลิ่นกาแฟ 1 ช้อนชา
3. สีเขี่ยว น้ำตาล 3/4 ถ้วยปาด น้ำเขียวครีมโซดา 1/4 ถ้วย
4. สีฟ้า น้ำตาล 1 ถ้วยปาด วานิลา 1-2 ช้อนชา สีฟ้า 3 หยด
5. สีม่วง น้ำตาล 3/4 ถ้วย น้ำองุ่น 2 ช้อนโต๊ะ สีม่วง 1 หยด (วุ้นเป็นเส้นแห้ง 1 ขีดเล็กแช่แล้วได้ 2 ถ้วยตวงพอดี เอาใส่ในตู้เย็น 5-6 วัน ถ้านานวันกะทงกระดาษยุ่ย ควรทำวันที่ 1 แล้วเข้าตู้เย็นไว้วันที่ 3 หัวกะทิ ถ้าคั้น

ข้นควรใช้ 1 ถ้วย และถ้าใช้น้ำลอยดอกมะลิคั้นกะทิควรใช้น้ำหอมกลิ่นมะลิเพียง 1/4 ช้อนชา ใช้มากไปรสจะซ่าและเอียน เมื่อผสมหัวกะทิแล้วควรคนไฟพอสุก ทำเสร็จช้าจะไม่มีกลิ่น - หมายเหตุ สีชมพู ถ้าไม่ใช้น้ำหวานสละใช้น้ำตาล 1 ถ้วยปาด น้ำหอมกลิ่นสละ 1 ช้อนชา

เฉาก๋วย

เครื่องปรุง รากเฉาก๋วย 1/2 ห่อ (ตราไก่ JELLY GRASS) ผงด่างขนมขาว 1 ช้อนโต๊ะพูนไม่มาก แป้งมัน 10 ช้อนโต๊ะปาด ละลายกับน้ำเปล่า 1/2 ถ้วยขาวต้องไม่ข้นไม่ใสต่อน้ำเฉาก๋วย 12 ถ้วยขาว

วิธีทำน้ำ เอารากเฉาก๋วยใส่อ่างล้างแช่ไว้สักครู่ แล้วสงใส่ปี๊บที่จะต้มใส่น้ำให้จวนท่วม ส่วนน้ำที่แช่ตั้งทิ้งไว้ให้ขี้ผง ทรายนอนก้นจึงรินน้ำใส่ในปี๊บยกตั้งไฟ พอเดือดใส่ผงด่างคนให้ทั่ว เคี่ยวต่อไปจนเบื่อย (คือเคี่ยวเติมน้ำให้ท่วมประมาณ 3 ครั้ง) แล้วตักใบบี้ดู ถ้าเละก็ยกลง ช้อนรากใส่ชามอ่างวางทิ้งไว้จนเย็นจึงแบ่งน้ำคั้น คั้นเหมือนคั้นกะทิจนหมดเมือกต้องแบ่งน้ำคั้นสักสามหน แล้วจึงกรองด้วยผ้าขาวบางอีกที เอาน้ำที่กรองแล้วตั้งไฟให้เดือดเก็บไว้ใช้ได้ แต่ต้องอุ่นทุกวัน

วิธีทำตัว ตวงน้ำเฉาก๋วย 12 ถ้วยขาว ใส่หม้อที่จะกวนตั้งไฟ แล้วตวงแป้ง 10 ช้อนโต๊ะปาด ละลายกับน้ำเปล่า 1/2 ถ้วยขาว พอน้ำเฉาก๋วยที่ตั้งไฟจวนเดือดคือเป็นฟองเล็กๆ เต็มหม้อ เอาแป้งที่ละลายไว้เทใส่ตะหลิวโปร่งลงในหม้อรีบกวนไวๆ พอแป้งข้นและใสยกลงรีบตักหรือเทใส่พิมพ์ วางไว้ให้เย็นจึงเทหรือตัดทานกับน้ำเชื่อมใส่น้ำแข็งทุบ

แยมโรล

เครื่องปรุง เนย 1/2 ถ้วยถวง น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วยตวง ไข่ไก่ 3 ฟอง แป้งสาลี 1 ถ้วยตวง ผงฟู 1 ช้อนชา แยม

วิธีทำ ตวงเนยใส่ชามที่จะตี ตวงน้ำตาลใส่ ใช้ที่ตีไข่คนให้ขึ้นขาวจึงต่อยไข่ใส่ทั้งไข่แดงไข่ขาวทีละฟอง คนให้เข้ากันจนหมดทั้งสามฟอง เอาแป้งและผงฟูที่ร่อนแล้ว 3 ครั้งใส่ลง ใช้พายตลบให้เข้ากัน อย่าใช้ที่ตีไข่คนจะทำให้ขนมแข็ง แล้วเทใส่ถาดสี่เหลี่ยมซึ่งปูกระดาษแก้วทาเนยให้ทั่ว รีบเกลี่ยพอทั่ว

เอาเข้าเตาอบไฟแรง เตาแก๊สต้องใช้ไฟเลข 9 นาน 9 นาที เปิดเตาจิ้มดูสุกทั่วหน้าเหลืองเอาออกจากเตาเทคว่ำลงบนกระดาษแก้วที่ปูไว้ และโรยน้ำตาลทรายบนกระดาษ รีบลอกกระดาษที่ขนมออกทาแยมให้ทั่ว รีบม้วนให้แน่นแต่อย่ากดหรือคลึงเป็นอันขาด ห่อกระดาษไว้จนเย็นจึงตัด (ถ้าจะใช้อย่างหน้าเนยทา ส่วนคือ เนย 1/2 ถ้วยตวง ตีกับน้ำตาลป่นละเอียด 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง เกลือป่น 1/2 ช้อนชา ตีให้ขึ้นขาวตั้งแข็งใช้ทา)

คุ๊กกี้เกษรแดง

เครื่องปรุง แป้งสาลี 400 กรัม น้ำตาลทรายป่นละเอียด 20 กรัม ไข่ไก่ใช้แต่ไข่แดง 3 ฟอง ถ้าฟองใหญ่ใช้ 2 ฟอง เนย 1/2 ปอนด์ หรือประมาณ 200 กรัม แยม

วิธีทำ เอาแป้งกับน้ำตาลเคล้าให้เข้ากัน ใส่ไข่ทีละฟองเคล้าให้เข้ากัน ใส่เนยนวดจนเข้ากันพอปั้นได้ แล้วปั้นกลมกดตรงกลางให้เป็นรอยบุ๋ม สำหรับใส่แยม ปั้นวางในถาดซึ่งทาเนยโรยแป้งจนเต็ม เอาเข้าเตาอบใช้ไฟอ่อน เตาแก๊สไฟเลข 3 ครึ่ง พอเหลืองเอาออกมาหยอดแยม (ตรงกลาง แล้วเอาเข้าเตาอบใหม่ ใช้แต่ไฟบนผิงแต่หน้าแยม) เดือดแห้งดีเอาออกวาง พอเย็นแกะใส่ขวดเก็บไว้ทาน

Baba Au Rhum

เครื่องปรุง ไข่ไก่ 6 ฟอง น้ำตาลทราย 4 ช้อนโต๊ะปาด แป้งสาลีร่อนแล้ว 4 ช้อนโต๊ะปาด

วิธีทำ แยกไข่แดงใส่ชามตีให้ละลายแล้วตวงน้ำตาลใส่ทีละช้อนจนครบ ตีให้เข้ากันจนขึ้นแข็งน้ำตาลละลาย แล้วตวงแป้งใส่ ค่อยๆ คนทีละช้อนจนครบพักไว้ มาตีไข่ขาวที่แยกไว้ให้ขึ้นแข็ง (ก่อนที่จะตีไข่ขาวที่ตีต้องล้างให้สะอาดไข่ขาวจึงจะขึ้นอยู่ตัว) แล้วจึงตักไข่ขาวที่ขึ้นแล้วใส่ในชามแป้งที่คนไว้ทีละช้อน คนเบาๆ ให้เข้ากัน (ห้ามคนเร็วๆ ไข่ขาวจะละลายหมด) ใส่ไปคนไปจนไข่ขาวหมด คนจนไม่เห็นไข่ขาวแล้วเทใส่พิมพ์ที่ทาเนยทั่วแล้ว เอาเข้าเตาอบไฟ 325 ฟ. สุกแล้วจิ้มไม่ติดยกลงมาแชะทั้งร้อนๆ

เทใส่ชามแก้ว แล้วเอาน้ำตาลที่ผสมไว้ค่อยๆ ราดบนขนมทีละช้อนให้ทั่วทั้งน้ำตาลและขนมร้อนๆ จนขนมชุ่มนุ่มยุ่ยดีจึงเอาเข้าตู้เย็น (เอาไว้ได้ 2-3 วัน)

การทำน้ำหวานราดหน้า เอาน้ำเปล่า 2 ถ้วยตวงใส่หม้อ ใส่น้ำตาลทราย 7 ช้อนโต๊ะ คนพอเดือดน้ำตาลละลายยกลงใส่หม้อ ใส่น้ำตาลทราย 7 ช้อนโต๊ะ คนพอเดือดน้ำตาลละลายยกลงใส่เหล้ารัม 3 ช้อนโต๊ะ (หรือจะใช้แม่โขง 2 ช้อนโต๊ะ น้ำหอมกลิ่นรัม 2 ช้อนชา ใส่แทนก็ได้) คนให้เข้ากันใช้ราดทั้งร้อนดังที่กล่าวมาแล้ว

การทำครีมที่จะเน้าราดหน้า เอาครีม 1 กระป๋องมาแช่ไว้ในตู้เย็นก่อนใช้ 2 วัน แล้วเอามาเปิดใส่ชามตีให้ขึ้นแข็งในระหว่างตีเหยาะเกลือป่นลงไปหน่อย แล้วใส่น้ำตาลป่นละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ ตีจนน้ำตาลละลายขึ้นแข็ง จึงเอาแช่ตู้เย็นตามเดิม เวลาจะทานจึงตักใส่ตรงกลางหรือบนขนม

ขนมบ้าบิ่นฮอลันดา

เครื่องปรุง น้ำมะพร้าวอ่อน 1 ผล ขนมปังปอนด์ใหญ่ 1 ปอนด์ หรือปอนด์เล็ก 2 ปอนด์ มะพร้าว 1 ผลคั้นเอาหัวกะทิ 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย นมสดคาเนชั่น 1/2 ถ้วย ไข่ไก่ 5 ฟอง น้ำตาลทราย 13 ช้อนโต๊ะ เกลือป่น 1/4 ช้อนชา เนยหรือมาการีนทาถาด น้ำวานิลา 1/4 ช้อนชา

วิธีทำ เอาขนมปังมาหั่นเอาเปลือกแข็งๆ ออกเหลือแต่ที่นุ่มๆ แช่น้ำมะพร้าวอ่อนไว้จนขนมปังน่ายดี เอามือบี้ให้แตกจากกันให้ละเอียดใส่ไข่เอามือขยำให้เข้ากัน ใส่น้ำตาล เกลือ คนจนละลายจึงใส่นมสด คนและเอาที่ปั่นไข่ปั่นขนมปังละเอียดดีแล้วจึงเอาหัวกะทิที่ตวงไว้ใส่คนตีให้เข้ากัน ใส่น้ำวานิลาคนให้ทั่วแล้วหยอดใส่เปลือกไข่บิ่งชิมดู เอาถาดขนมมาทาเนยให้ทั่ว เตาอบควรอบให้ร้อนไว้ก่อนเมื่อเอาขนมเข้าเตาอบไฟธรรมดา 350-400 ฟ. อบพองและยุบให้หน้าเหลืองเป็นใช้ได้ (ขนมนี้เอาไว้ได้ 2-3 วัน แต่อย่าไว้ในตู้น้ำแข็ง จะทำให้ขนมแข็งไม่อร่อย)



พิมพ์ที่ บริษัท สหพัฒนการพิมพ์ จำกัด นายอรุณ ศรีจรูญ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 844—848 ถ. วงศ์สว่าง ต. บางซื่อ
อ. ดุสิต กรุงเทพฯ โทร. 585-6395